verlicht je leven

prijs € 7,50

Boeddha magazine

nummer 73 . herfst 2013

Thema:
Vrijgevigheid

Lea Vanrompay

'Een smal huisje met een tot tempel omgebouwde woonkamer'

Thanissaro Bhikku over de vrijgevigheid van de Boeddha

Vijf (inter)nationale boeddhistische adviseurs geven hun visie op dana in management



Een stevige basis



Toen ik met het boeddhisme in aanraking kwam, was mijn eerste reactie dat het er aan de buitenkant wel vriendelijk uitzag, maar dat er niets was dat mij bijzonder aantrok. Er was nog zo veel te beleven in mijn jonge jaren en de wereld leek zo weids in de jaren zeventig! Ongeveer na het vierde onderricht dat ik in die pioniersperiode min of meer toevallig en met grote tussenpauzes volgde, heb ik gezegd: ik word boeddhist.

Wat heeft die omslag bewerkstelligd: de verrassende logica in de presentatie van de leer, de uitnodiging tot zelfonderzoek, de volledige afwezigheid van enige overtuigingsdrang en de liefdevolle vriendelijkheid van de leraren. Er ging een wereld voor mij open en daarin viel heel wat te beleven!

De relatie tussen de zes perfecties is een voorbeeld van de logische gedachtegang in het boeddhisme, die mij aanspreekt en tot handelen aanzet. De eerste perfectie, vrijgevigheid of edelmoedigheid, houdt in: voorwerpen of vaardigheden die we bezitten aan anderen geven; geven op een waardige manier, zonder een negatieve attitude, wijst op ethisch gedrag. Niet met boosheid reageren als onze daad met ondankbaarheid wordt beantwoord, dat is geduld. Doorzetten, ondanks moeilijkheden, traint onze enthousiaste energie. Niet alleen geven wanneer we er zin in hebben, getuigt van mentale stabiliteit, van eenpuntige standvastigheid. Onderscheidende wijsheid is nodig om te beoordelen of onze hulp coherent is en effect heeft. Zo ja, dan hiermee doorgaan. Zo nee, dan het hierbij laten. Zo eenvoudig kan het zijn.

Dana zorgt voor een stevige basis van het pad dat uiteindelijk naar perfect inzicht of wijsheid leidt. Mogen de bijdragen in dit nummer u ertoe inspireren om deze weg te bewandelen.

→ Lea Vanrompay was werkzaam in het onderwijs als lerares Nederlands, Engels en Duits. Zij is medeoprichter van de boeddhistische instituten in Antwerpen/Schoten, Huy, Brussel en Cadzand. Sinds begin jaren 80 is zij werkzaam in de praktische organisatie onder leiding van de residerende Lama's, en behulpzaam als vertaler uit het Tibetaans van de onderrichtingen.

in dit



Thema: vrijgevigheid



14

Door te mediteren kunnen we ons bewust worden van patronen.

In de praktijk wordt niet zelden de vraag gesteld: 'Hoe ver kun je gaan met vrijgevig zijn?' Juist door te mediteren kan inzicht en kennis ontstaan waardoor je leert je grenzen vast te stellen, om dan telkens weer de ruimte te ervaren of je je aan die vastgestelde grens houdt of dat je deze bewust passeert.



16

Ben ik dan voornamelijk gelukkig als ik niets hoef te doen? Ligt geluk dan in rust?

'Door fysieke oefeningen te doen waarbij ruimte in of tussen de verschillende weefsels ontstaat, kunnen we innerlijke rust en acceptatie ervaren', aldus Saskia Onck. Dit keer oefeningen die spanningen verlichten waardoor vitale functies merkbaar verbeteren.



18

Waarin onderscheidt de boeddhistische vrijgevigheid dana zich ten opzichte van de liefdadigheid, die voorkomt bij andere filosofieën of religies?

Met Lea Vanrompay – medeoprichter van het boeddhistisch instituut in Antwerpen – wordt niet alleen over dit aspect van vrijgevigheid gesproken. Ook vertelt zij welke betekenis het in haar eigen leven heeft gespeeld en speelt.



32

Waar een 'ik' is, verschijnt alras een 'mijn'. We eigenen ons een persoonlijkheid toe, maar ook een lichaam, een huis, een land, een huidskleur, en spreken over mijn huis, mijn vrouw, mijn gedachten.

In 'Het offeren van je wereld' legt Bert van Baar uit dat dit proces van foutieve identificatie rivaliteit, verlangen, jaloezie en agressie veroorzaakt, en ook belemmert het de realisatie van verlichting.

inhoud

en verder ...



de bron



44

Een paar dagen lang thuisloos leven, niets meenemen. Alleen jezelf.

Frank De Waele heeft deelgenomen aan de straatretraites die Bernie Glassman initieerde. Van de tien keer dat je vraagt, wordt er negen keer nee gezegd. Je krijgt opmerkingen, verwijten, wordt uit de weg gegaan of afgewezen. Niet gezien worden is de meest pijnlijke ervaring tijdens de straatretraites. Door één keer mee te doen, door één keer te ervaren geen verbinding te hebben met anderen, verandert je leven voor altijd: je zult nooit meer op dezelfde wijze naar daklozen kunnen kijken.

wereld



64

Net als het omliggende bos, is ook het dorpje stil – zelfs je ego wordt er stil van.

Een retraite in het Zweedse Stilleben waarbij de stilte een voelbare echo herbergt. Auke de Jong laat ons in 'De groeten uit ...' net voldoende zien om een schreeuwend verlangen naar deze ervaring te ontwikkelen.

colofon

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie Nina Nannini, Gerolf T'Hooft, Moniek Zuidema, Natacha Weber, Kora Kremer

Design Swirl Amsterdam, Petra Gijzen
Coverfotografie Lucy Lambriex

Aan dit nummer werkten mee
Kitty Arends, Bert van Baar, Simone Bassie, Marjan Beijering, Thanissaro Bhikku, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Geertje Couwenbergh, Hilde Debacker, Michel Dijkstra, Connie Franssen, Hans Gijsen, Inez van Goor, Guan Her NG, Paul van hooydonck, Auke de Jong, Kees Klomp, Saskia Onck, Lea Vanrompay, Myra de Rooy, Lonneke van Schijndel, Kah Kih Yau, Lama Zeupa

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
redactie@boeddhamagazine.nl
In 2013 verschijnt *BoeddhaMagazine* in maart, mei, juli, september en december

Losse nummers € 7,50; oude nummers via
www.boeddhamagazine.nl

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen:
www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/minuut)
Telefoon vanuit buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten

Nederland
Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België
Jaarabonnement € 38,50
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland
Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Pinbizz, Scheveningen

ISSN 2213-2066 © Virtu, Rotterdam

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
BoeddhaMagazine 73, jaargang 18, nr. 4, september 2013

agenda

09-09-2013

Introductiecursus: Wat meditatie echt is

In deze cursus maak je kennis met meditatie, waardoor je zelfvertrouwen, mededogen en creativiteit ontwikkelt. Je ervaart wat meditatie werkelijk inhoudt en hoe je het direct in het dagelijks leven kunt toepassen. Het programma start op maandag 9 september in Amsterdam en Groningen en bestaat uit tien lessen.

www.rigpa.nl

11-09 tot 18-12-2013

Avondlessen van Geshe Sonam Ngodrun over compassie

Tijdens deze serie avondlessen bij het Maitreya Instituut in Amsterdam gaat leraar Geshe Sonam Ngodrun in op de teksten van Shantideva. Tijdens deze lessen staat compassie centraal: de teksten beschrijven hoe we kunnen leven vanuit compassie en hoe het helpen van anderen leidt tot meer geluk. De lessen kunnen als een serie, maar ook los gevolgd worden.

www.maitreya.nl

22-09-2013

Inwijding van het centrum van de Stichting Bodhisattva

Gastleraar Lama Tashi Nyima wijdt zondag 22 september het centrum van Stichting Bodhisattva in Huis ter Heide (Utrecht) in. Na dit ritueel geeft hij een teaching over de vrouwelijke boeddha van mededogen, de groene Tara. Iedereen is van harte welkom van 13.00 tot 16.00 uur.

www.stichtingbodhisattva.eu

10 tot 13-10-2013

Retraite: Mildheid en mindfulness

Tijdens deze retraite maak je kennis met de helende kracht van mildheid en mindfulness. Deze termen worden samen ook wel 'heartfulness' genoemd. Heartfulness zorgt voor vriendelijkheid, verbinding en wijsheid. De retraite wordt begeleid door meditatieleraren Frits Koster en Jetty Heynekamp en wordt gehouden in Zencentrum Noorder Poort in Wapserveen.

www.fritskoster.nl

29 en 30-10-2013

Seminar over samatha, vipassana en het bereiken van jhana

In De oude Viltfabriek in Amersfoort organiseert Stichting Inzichts Meditatie (SIM) een seminar over de wisselwerking tussen samatha en vipassana en het bereiken van jhana. De seminar bestaat uit dhammatalks, stille en geleide meditaties en vraag-en-antwoordgesprekken met leraar Leigh Brasington. Brasington is een bekende leraar op het gebied van jhana en heeft een helder zicht op de misverstanden rond dit begrip.

www.simsara.nl

... M/Danagement

Kees Klomp

In 2006 verhuisden wij van Noord-Holland naar Drenthe, waarmee we een stadse tussenwoning zonder voortuin verruilden voor een boerderij op het platteland. De boerderij had circa 2 hectare landbouwgrond. We besloten de helft daarvan te gebruiken voor weidegrond waarop we als hobbyboeren paarden, geiten en varkens gingen houden; de andere helft wilden we omtoveren tot een natuurlijke tuin. We begonnen met niets dan een kale vlakte. We groeven een grote vijver en plantten wat boompjes. In eerste instantie kleine, tengere verschijningen, allesbehalve een bos. Inmiddels zijn de bomen uitgegroeid tot meer dan manshoog en is er rond de vijver een minibos of mini-ecosysteem ontstaan waarin allerlei insecten, vogels, vissen, kikkers en salamanders huizen. Een stukje natuur dat lijkt alsof het er altijd al is geweest. De wording van ons bosje heeft mij veel geleerd over dana. Ik heb kunnen ervaren dat de natuur geeft en geeft en geeft, en hoe er uit deze overvloed een bloeiend, bruisend geheel ontstaat. Geef de natuur de tijd en ruimte, en alles groeit vanzelf. Door generositeit, omdat de natuur zich geheel en volledig geeft. Natuur is generositeit in optima forma en het levende bewijs dat geven de natuurlijkste zaak van de wereld is.



p.34

... Groeten uit

Auke de Jong

Voor dit nummer van *BoeddhaMagazine* had ik het voorrecht om af te reizen naar Zweden. Het Belgische Ehipassiko hield in centrum Stilleben in Åmot voor de vierde keer een stilteretraite. Het was mijn eerste bezoek aan Zweden en mijn eerste stilteretraite. De retraites die ik tot nu toe had gedaan, waren vooral gevuld met teachings en praten met andere deelnemers. Kortom, ik wist niet wat ik kon verwachten.

p.65



Het werd een fantastische week. In een prachtige omgeving werden zit- en loopmeditaties afgewisseld met tai chi, karmayoga en uitstekende lunches en diners. Het contact tussen de deelnemers was authentiek. Voor sommige lezers van *BoeddhaMagazine* zal zo'n week niet spartaans genoeg klinken. Ik geef ze gelijk: de week was ongelofelijk luxe. De stilte was een verademing en gedurende de week groeiden de deelnemers in hun beoefening. Het stilzwijgen maakt je bewust van alles om je heen: de geur van dennenbomen, de smaak van wilde frambozen, een vlucht kraanvogels, een wandeling door een stil bos en de dagelijkse duik in een



meer. Het zijn simpele dingen, maar wat een rijkdom. Stilleben is kleinschalig opgezet en gestart vanuit een zeer herkenbare wens: de opgeklopte drukte van de grote stad verlaten en dichter bij de natuur leven. Dat maakt het centrum zo sympathiek. Bovendien biedt Stilleben een prettige intimiteit te midden van uitgestrekte bossen en weidse meren. Natuur om stil van te worden.
De hele week hebben we als deelnemers getraind om in het nu te leven. Maar deze retraite zal een ervaring blijven waaraan ik graag terugdenk.

Realisatie landelijk vipassana-meditatiecentrum steeds dichterbij

Verschillende meditatieleraren hebben de wens een vipassana- en dhammacentrum in Nederland op te richten waar het hele jaar door retraites kunnen worden gehouden – zoals het Gaia House in Engeland en Spirit Rock in de VS.
Er zijn nu mogelijkheden om een meditatie- en studiecentrum op het gebied van vipassanameditatie te realiseren. Er ligt een concreet plan klaar waaraan verschillende vipassanaleraren (o.a. Jotika Hermsen, Dingeman Boot, Döshin Houtman en Henk Barendregt) hebben meegewerkt.
www.vipassanacentrum.weebly.com

China vernietigt oude boeddhistische gebouwen



Veiligheidsmaatregelen in Nepal

Een week na de terreuraanslag op de Mahabodhitempel in India heeft Nepal de veiligheidsmaatregelen in Lumbini, de geboorteplaats van Boeddha, opgevoerd. Alle toeristen worden grondig gefouilleerd alvorens ze het heiligdom mogen betreden.
Tijdens een spoedvergadering van het Lumbini Development Trust op 11 juli jl. is besloten de mogelijke doelwitten in Lumbini die onmiddellijk of op lange termijn gevaar lopen, extra te beveiligen.
Lumbini, waar eerder slechts een paar politieagenten werden ingezet, wordt nu bewaakt door een team van dertig extra politieagenten onder het bevel van een politie-inspecteur.
Deze gewapende agenten zijn gemobiliseerd om ongewenste incidenten in het heiligdom te voorkomen. Er zijn speciale veiligheidsafspraken gemaakt en in sommige grensgebieden en rond controleposten is meer veiligheidspersoneel in burger gemobiliseerd.



Tina Turner trouwt

Na een relatie van meer dan 27 jaar trouwde Tina Turner onlangs met haar levenspartner en platenproducer Erwin Bach. Het stel trouwde in een voorstadje van Zürich in Zwitserland. Het is onduidelijk waarom Turner van standpunt is veranderd. In het verleden hadden zowel zij als haar partner zich uitgesproken tegen het huwelijk en gaven er de voorkeur aan hun relatie te houden zoals die was: zonder rituelen en symbolen. In een interview met *People Magazine* (2000) zei Tina Turner: 'We are married – we just haven't walked down the aisle, and until there's a need to, we probably won't.' Het echtpaar hield op 21 juli een boeddhistische ceremonie met vrienden waarbij meer dan 120 gasten, waaronder David Bowie, Oprah Winfrey en Sade, aanwezig waren.

Nieuwe website

in Lhasa

In mei zijn de Chinese autoriteiten begonnen met de sloop van het oude centrum van Lhasa in Tibet. De sloop is begonnen onder de naam van de 'modernisering en sociale stabiliteit'. Duizend jaar oude traditionele gebouwen worden vernietigd, net als een van de belangrijkste en beroemdste boeddhistische bezienswaardigheden van de stad: de Jokhangtempel.
150.000 vierkante meter van de oude boeddhistische hoofdstad wordt gesloopt en vervangen door een toeristische stad met winkelcentra en ondergrondse parkeerplaatsen.
De Tibetaanse schrijfster Woeser reageerde geschokt op haar blog woeser.middle-way.net met een oproep tot wereldwijde interventie voor de ernstige situatie in Lhasa. Ze zei dat dit soort verwoesting grote schade heeft veroorzaakt en moet worden beschouwd als *'tourist colonialism'*. Daarnaast plaatste ze diverse foto's van de sloop.
www.thetibetpost.com

BoeddhaMagazine lanceert nieuwe website!

Nu het blad al een paar nummers een nieuwe *look and feel* heeft, werd het ook tijd voor een nieuwe, eigen website. Ons blog (boeddhamagazine.wordpress.com) is deze zomer verhuisd naar www.boeddhamagazine.nl. Op de nieuwe website hebben wij niet alleen ruimte voor blogs, maar kunt u ook (nieuws)artikelen vinden op het gebied van yoga, meditatie, leven, werk, opvoeden en voeding. Daarnaast krijgen verschillende rubrieken uit het blad, zoals *places to be* en *boeddhabasics*, een online-extensie. Zoals u van ons gewend bent, staat de boeddhistische beoefenaar centraal. Op de website kan iedereen zijn of haar ervaring delen door een blog, recensie, reisverhaal of agenda-item in te zenden. Schrijft u graag over het boeddhisme en wilt u anderen inspireren? Stuur dan een mail naar moniek@milinda.nl.
We verwelkomen u graag op onze nieuwe website!


Foto: Franziska Krug

'We are married – we just haven't walked down the aisle, and until there's a need to, we probably won't'

Mediteren op kantoor



Een internetbedrijf in Wales maakt gebruik van boeddhistische technieken om een gelukkige werkplek te realiseren. Een groep werknemers mediteert dagelijks op kantoor en hoopt met deze beoefening los te komen van alle stress om uiteindelijk een staat van nirvana te bereiken.
Het internet design- en ontwikkelbureau *Metta Engine* werd opgericht in juni 2012 door drie geestverwanten, die elkaar in een boeddhistisch centrum hadden ontmoet. Creatief directeur Graham Shimell zegt: 'We proberen meestal elke ochtend samen te mediteren – het is een plezierige en inspirerende manier om de dag te beginnen. Het personeel mediteert drie keer per dag in een speciaal aangepaste tempelkamer, met daarin een beeld van de Boeddha, kaarsen, wierook en een klankschaal.'
De oprichters van Metta Engine zijn geïnspireerd door een boeddhistisch bedrijf, *Windhorse Evolution*, dat in de jaren tachtig groeide van een marktkraam tot een toonaangevend Brits bedrijf met een miljoenenomzet. 'We willen graag samenwerken met andere boeddhisten zonder dat we gezien willen worden als "andere mensen". Het allerbelangrijkste is dat ze bereid zijn om de ethische voorschriften van het boeddhisme te volgen', aldus Graham.
www.walesonline.co.uk



Lees

Peter van der Roest

Mindful leidinggeven

Deze gids richt zich op leidinggevenden die zich niet alleen ten volle als leider willen ontplooien, maar ook bewust in het leven willen staan. Op een vriendelijke en praktische manier maakt de lezer kennis met mindfulness.

De uitleg is mild en verhelderend. Er is veel aandacht voor stoppen met 'doen' en de ruimte geven aan 'zijn'. Ook gecompliceerde zaken als 'geen zelf' en veranderlijkheid komen ook aan bod. 'Ik ben leidinggevende in Zoetermeer. Maar wat is dat "ik" en waar zit dat "ik" precies? En waarom hecht "ik" aan mijn rol, terwijl "ik" dit niet was toen ik vijf jaar oud was en ook niet zal zijn als ik tachtig ben?' Onze collectieve illusies veegt Van der Roest met veel lichtheid van tafel.

De voordelen van *mindful* leven en leidinggeven komen uitgebreid aan bod aan de hand van praktijkvoorbeelden: omgaan met dagelijkse stress, (mindful) autorijden en Rolf (leidinggevende bij een telecombedrijf) komen regelmatig voorbij. De meditatieoefeningen en tips sluiten goed aan op de theorie.

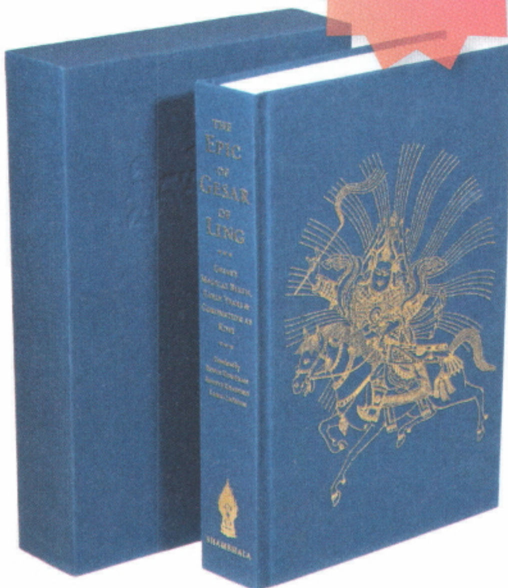
De auteur gaat ook in op de economische crisis. De natuurlijke kringloop is: groei, bloei, verval, stilstand. Magere tijden horen erbij, een terugval op z'n tijd is heel normaal. Dat mogen we vaker horen tussen al het geklaag over economische malaise, dalende huizenprijzen en stijgende werkloosheid.

Mindful leidinggeven is een compleet boek. Het is niet alleen geschikt voor leidinggevenden die aan de slag willen met mindfulness; ook anderen die graag meer willen weten over het onderwerp vinden in dit boek een schat aan informatie waaruit blijkt hoe rijk we zijn! Het boek geeft tevens een beeld van hoe een leven met mindfulness kan zijn: willen wat je krijgt, loslaten wat je denkt te moeten, leven in het nu en alles nemen zoals het komt. (Lonneke van Schijndel)

➜ *Gottmer Uitgeversgroep 2013, 240 blz. € 18,95*

'ik'

Dubbel-recensie



Lees, kijk en luister

Lama Chonam, Sangye Khandro, vertaling door Robin Kornman

The Epic of Gesar of Ling

Donagh Coleman

A Gesar Bard's Tale

Het *epos van Gesar* is een van de grote literaire wereldschatten. Het is het langste heldendicht ter wereld met anderhalf miljoen verzen en twintig miljoen woorden. Deskundigen noemen het in één adem met de *Ilias* en de *Odyssee*. Toch kennen slechts weinigen dit Tibetaanse epos. Reden is de taal. Eerder waren reeds losse vertalingen van gedeelten verschenen. Het bekendste is wel die van Alexandra David-Neel, *The Superhuman Life of Gesar of Ling*. Nu is echter voor het eerst een complete systematische vertaling in een westerse taal verschenen van een versie die is samengesteld door leerlingen van de grote Nyingmaleraar Ju Mipham Rinpoche (1846-1912).

Deze vertaling is het levenswerk van de in 2007 overleden Robin Kornman en is door Lama Chonam en Sangye Khandro verder afgemaakt. Het boek bevat een schat aan informatie over de Tibetaanse cultuur en geschiedenis. Voorwoorden van de Dalai Lama, Alak Zenkar Rinpoche en Shambhala's Mipham Rinpoche wijzen op het belang hiervan. Hoewel deze uitgave 680 pagina's beslaat, gaat het hier toch slechts om de eerste drie boeken van Gesar. Het idee is dat er meer volgen, maar dit zijn de bekendste delen.

Het eerste deel, *De gebeurtenissen die leiden tot Gesars incarnatie in het land van Ling*, verhaalt over de intentie van de boeddha's en met name Padmasambhava, en hoe de jonge Thöpa Gawa ertoe kwam de Tushita-

Lees

Mientje Luiken

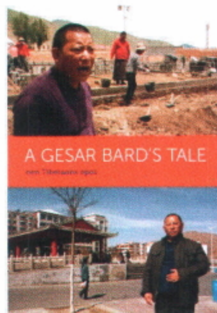
Helende stilte, religieuze diepte in zenmeditatie

'Bewuste aandacht is de Heilige Geest, de energie van God.' Het zenboeddhisme dat Mientje Luiken neerzet is dat van Thich Nhat Hanh, een vriendelijke vorm van aandachtsmeditatie. Tegelijk gaat ze de christelijke traditie niet uit de weg. Bijbelcitaten en de zinnen van het Onzevader helpen om te verdiepen en mildheid te ontwikkelen. Het is prettig dat God aanwezig kan zijn bij de zenmeditatie zonder dat er uitleg wordt gegeven of een verontschuldiging klinkt. Integendeel: 'Je kunt Gods liefde nooit kwijtraken', schrijft ze. Zowel godsdienst als zenmeditatie ondersteunen het groeiproces naar het beamen of toelaten van het leven zoals het (nu) is.
Vrede en vergeving zijn de hoofdthema's én de diepte van het bewustzijn. Luiken schrijft op een heel uitnodigende manier die je onmiddellijk de ontvankelijkheid geeft die je nodig hebt om het proces van omvorming en innerlijke groei aan te gaan. Het beste kun je dit boek met een ontspannen traagheid lezen – het helpt bij het onderkennen van je onrust en geeft vertrouwen in de stilte in jezelf. (Diana Vernooij)

→ *Uitgeverij Meinema 2013, 152 blz. € 17,90*



hemel te verlaten en in de mensenwereld te worden geboren. Het tweede deel, *Gesars geboorte en kindertijd in het land van Ling*, verhaalt over Gesars magische daden en hoe hij zich in zijn jonge leven voorbereidt op wat komen gaat. In het derde deel, *Gesar wint de paardenrace en wordt de koning van Ling,* wordt beschreven hoe hij zijn tegenstander verslaat en daardoor de troon van Ling kan bestijgen. Zo kan hij orde brengen in een chaotische tijd en een harmonieuze samenleving bewerkstelligen. Het boek staat vol met proza en ook de poëzie van de liederen die normaal gezongen worden. Het Gesar-epos is dan ook geen doods stuk literatuur uit een vreemde taal, maar vormt de verhalencyclus waar iedere Tibetaan en ook vele Mongolen en Chinezen mee opgroeien. Het is honderden jaren lang doorgegeven door barden, gezeten rond het kampvuur, bezeten van de krijgergeest van Gesar.



Dat dit nog steeds een levende traditie is kunnen we zien in de documentaire *A Gesar Bard's Tale* van Donagh Coleman. Hij vertelt het buitengewone verhaal van de Tibetaanse nomadenjongen Dawa Drakpa. De ongeletterde Dawa krijgt op zijn dertiende een droom over Gesar en kan vanaf dat moment honderdduizenden verzen van het Gesar-epos in poëtisch taalgebruik reciteren. Als in een trance gaat hij wel tien uur achter elkaar door. Hij kent niet alleen de klassieke Gesar-verhalen, maar verzint er zoals het een goede bard betaamt ook nieuwe avonturen bij. De Chinese overheid gaf hem zelfs een salaris als officiële Gesar-verteller. Dan vindt plots een dramatische wending in de film plaats wanneer Oost-Tibet door een aardbeving getroffen wordt. Dawa ziet dit als een blijk van afkeer van de goden op de materialistische levensstijl van de hedendaagse mens. De film eindigt wanneer hij zoenoffers brengt aan de berggoden van zijn geboortedorp. Het valt hem op dat hij in de zuivere lucht van het platteland gemakkelijker zijn kanalen kan openen dan in de stad.
Deze twee unieke documenten laten heel verschillende kanten zien van het Gesar-epos, maar passen toch wonderwel samen. Gesar is koning, krijger, held, beschermer en voorbeeld van een dharmische levenswijze in een tijd van verwarring en crisis. Moge hij velen inspireren! (Bert van Baar)

→ *Shambhala Publications 2013, 680 blz. € 115,- of $ 77*

→ *Boeddhistische Omroep Stichting/BOS, distributie Milinda Uitgevers 2012, dvd 60 min. € 17,50*

Lezersactie: BoeddhaMagazine mag 5 exemplaren van **De kracht van aandacht** weggeven. Mail je volledig naam en adres naar **redactie@boeddhamagazine.nl** onder vermelding van **De kracht van aandacht.**

Lees

Ramo de Boer

De kracht van aandacht – Kleine gids voor het trainen van je geest

In dit boekje zet de auteur zijn inzichten over het spirituele pad uiteen. Hij wil een model presenteren van 'kwaliteit van bewustzijn' en 'verdieping van reflectie'. De Boer heeft gestudeerd bij Bhagwan Rajneesh, Babaji, Sogyal Rinpoche en werkt in het dagelijks leven als gestalttherapeut. Zijn baas-in-eigen-geestfilosofie wordt gekleurd door deze gevarieerde achtergrond. Terminologie uit de *lojong*- en *dzogchen*-tradities van het Tibetaanse boeddhisme worden vermengd met die uit de psychologie en ergens te midden hiervan zet De Boer zijn eigen ideeën over bewustzijnsontwikkeling uiteen. Zo zegt hij: 'Ervaring heb je, gewaar ben je, reflecteren doe je en bewust word je.' Wandelend van mindfulness via psychotherapie naar het trainen van de geest legt hij uit hoe je een ontwikkelingsproces naar groter bewustzijn doormaakt. Uiteindelijk vallen pad en resultaat, staat van bewustzijn en het proces samen. Voor trainingen of het boek zie onderstaande website. *www.baasineigengeest.nu*

➜ 95 blz. € 12,75

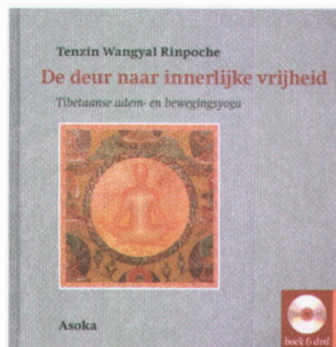


(advertentie)

Lees, kijk en luister

Tenzin Wangyal Rinpoche

De deur naar innerlijke vrijheid, Tibetaanse adem- en bewegingsyoga



Ooit wel eens gemerkt dat er, ook al praat je niet, vrijwel constant een innerlijke dialoog aan de gang is? De Tibetaanse bönleraar Tenzin Wangyal Rinpoche weet zijn lezers in *De deur naar innerlijke vrijheid* daar haarfijn op te wijzen. Hij noemt het een 'innerlijke wind', of *lung* in het Tibetaans. Die *lung* heb je in soorten en maten. Het innerlijk geklets is een grove soort. De helderheid die je in meditatie ervaart is een veel verfijndere en vanzelfsprekend meer gewenste soort.

In dit boek, dat verkocht wordt inclusief dvd, geeft hij simpele oefeningen die de *lung* zuiveren. Een ademhalingsoefening, die de negen reinigende ademhalingen wordt genoemd, helpt om de drie zogenoemde basisvergiften (boosheid, gehechtheid en onzekerheid) te zuiveren. Vijf yoga-oefeningen, de *tsa-lung*, openen de vijf energiecentra waardoor je, zo zegt hij, toegang krijgt tot diepere wijsheid. De oefeningen hebben inderdaad een heerlijke, open helderheid als resultaat. Ideaal om je meditatie mee in te leiden, waar je ook bent. (Lilian Kluivers)

→ *Milinda Uitgevers 2013, boek met dvd, 132 blz. € 19,50*

column

Geertje Couwenbergh



foto: Lucy Lambriex

Voor wat hoort wat

Ik geloof niet in vrijgevigheid, althans niet in de zin dat je 'vrij-gevig' kunt zijn, vrij van wat je geeft. Dat je zou kunnen geven – geld, moeite, aardbeienstekjes – zonder er iets voor terug te verwachten, gaat er niet in bij mij. Het leven zelf is namelijk niet vrijgevig. Voor elke geboorte eist het een dood terug. Leven is je in een deal bevinden waar je niet eens om gevraagd hebt, althans niet bewust. In feite gaan alle 'grote zaken', van God tot natuurwetten en karma, over deals, fusies, onderhandelingen. Alles bestaat bij de gratie van transactie – een ander woord voor relatie. Zonder dag geen nacht, zonder antimaterie geen materie, zonder het besef van de naderende dood geen dankbaarheid voor het korte leven, zonder jij geen mij. Zelfs de liefde doet eraan mee. Voorál de liefde: voor wat hoort wat.

De meest aandoenlijke transactie, of liefdesverhaal, hoorde ik van een islamitische kennis, die vertelde dat God *himself* de schepping, eh, schiep, omdat hij zich eenzaam voelde. God had ons en konijnen en algen en zwarte materie nodig om zichzelf te leren kennen. Dit is nou een motivatie waarvoor ik onmiddellijke sympathie voel. Het is misschien een beklemmende deal – te leven om een ander zichzelf te laten kennen – maar laten we eerlijk zijn, dat is altijd nog beter dan het vacuüm van de eenzaamheid. Toen God de aarde schiep, schiep hij dus onlosmakelijk de transactie, inclusief de bijbehorende verplichtingen.

Een gratis geschenk, of het nou het leven is of plastic wuppies, bestaat niet. Antropologen bewijzen blijmoedig dat echte, *no strings attached*-cadeaus niet bestaan. De bekendste studie hierover schreef Marcel Mauss, toepasselijk 'De Gift' (*Essai sur le don*) genaamd. Volgens hem creëer je op het moment dat je iets geeft een schuld. Een schuld die onvermijdelijk afgelost moet worden. Is het niet materieel dan wel in de vorm van loyaliteit, dankbaarheid, of als dat allemaal niet lukt dan ten minste in de vorm van een eeuwig schuldgevoel. Voor niets gaat de zon op.

Ik vind dit trouwens helemaal geen treurig gegeven – dat niets gratis is, dat we altijd geld, vertrouwen en wanhoop aan het ruilen zijn versterkt het besef van onze onomstotelijke verbondenheid. We pompen sinds de big bang alle materie rond, er is geen atoom bijgekomen sindsdien en misschien geldt dat ook wel voor meer fijnstoffelijke zaken als emoties. We zitten met z'n allen in een soort kosmische soep. Een gigafusie.

Over schuld, deals en transacties moeten we dan ook niet te moeilijk doen, vind ik. Geld, het meest geslaagde – en meest gedragen – symbolische experiment van de mensheid, moet rollen. De goede kant op natuurlijk, en volop, samen met zijn niet onomstreden collega liefde. Specifiek en eerlijk zijn over wat je wilt en wat je ervoor terugverwacht – van heel verheven dingen tot ronde euro's – is een kunst. Een kunst waar zelfs God mee klungelt, dus waar wij ons niet schuldig over hoeven te voelen.

→ Geertje Couwenbergh is antropoloog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft workshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven. www.potentialbuddha.com

Vraag van Wim Ceulemans

Ze zeggen altijd dat als je geeft, je met je hart moet geven, zonder er iets voor terug te willen. Echter, je kan zó veel geven dat je op den duur zelf in de problemen komt. Dus mijn vraag: hoe ver kan je gaan in vrijgevig zijn?

Vrij geven zonder hersenspinsels

Hallo Wim,

Vrijgevigheid is een mooie boeddhistische praktijk. Het is echter niet de bedoeling om er hoofdpijn van te krijgen of om in de problemen te komen.

Onze verkenning en omarming van het boeddhisme gaat in de beginfase vaak gepaard met romantische idealen. Maar let op, onze hersenen zijn geprogrammeerd in een westerse context. Die context heeft een sterke invloed op ons denken en handelen. Ook als we bewust afstand hebben genomen van bijvoorbeeld de kerk, dan nog werkt die context door in onze conditioneringen en gedragspatronen. 'Roomser dan de paus' in een boeddhistisch jasje.

Door te mediteren kunnen we ons bewust worden van die patronen. Oosterse leraren helpen ons hierbij. Echter, veel van die leraren moesten en moeten zich ook bewust worden van onze geestesgesteldheid. Zo kwam de Dalai Lama er in het contact met vipassanaleraar Sharon Salzberg achter dat wij in het Westen lijden aan zoiets als een 'laag gevoel van eigenwaarde'. Dit was voor hem een volstrekt onbekend verschijnsel! In het Tibetaans bestaan er zelfs geen woorden voor. De Dalai Lama was vooral geschokt dat westerse mensen wel compassie kunnen hebben met anderen maar zichzelf overslaan.

Westerse filosofie en psychologie zijn behulpzaam bij de vertaalslag van de boeddhistische praktijk uit de verschillende oosterse culturen naar het Westen. Het is niet verwonderlijk dat veel westerse meditatieleraren psycholoog of psychotherapeut zijn. En meditatietechnieken worden ver-

Wat me opvalt in je vraag, zijn de woorden 'ze zeggen', 'altijd' en 'moet'


foto: Francesco Alosa

taald voor psychotherapeutische toepassingen, zoals 'mindfulness based stress reduction' en 'mindfulness based cognitive therapy'.
Zo ontstaat een vruchtbare en creatieve wisselwerking in de ontwikkeling van een meditatiepraktijk die geschikt is voor onze westerse geest.

Wat me opvalt in je vraag, zijn de woorden 'ze zeggen', 'altijd' en 'moet'.
De Boeddha riep iedereen die het wilde horen op om zelf de dhamma te onderzoeken. Dat geldt dus ook voor onderdelen uit de dhamma, zoals vrijgevigheid. Hij gaf geen kant-en-klare recepten, maar eerder een kader en methodes om zelf te verkennen, te reflecteren, te contempleren, te overdenken en ermee te oefenen. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, een Tibetaanse lama, zei eens tegen mij: 'Bestudeer het goed, kijk wat werkt en laat los wat niet werkt.'

Vrijgevigheid wil zeggen 'vrij geven', zonder bezwaar, zonder druk van buiten noch druk van binnen. 'Ze zeggen' verwijst enigszins naar die druk van buiten. De vraag die je dan kunt stellen: geef je in vrijheid?

De Amerikaanse cognitief psycholoog Albert Ellis noemt het gebruik van 'altijd' en 'moeten' irrationele gedachtes. Ellis baseert zich op de filosofie van de stoïcijnen. In deze filosofie zijn het met name onze gedachtes die bepalend zijn voor hoe wij ons voelen. Irrationele gedachtes zorgen voor negatieve gevoelens, maar ze zijn nergens op gebaseerd. Kort door de bocht: we maken onszelf wat wijs, met onprettige gevoelens en negatief gedrag tot gevolg.

In dit geval is het niet 'vrijgevigheid' dat tot een probleem leidt, maar de manier waarop we ermee omgaan. 'Moeten' behoort volgens Ellis tot de top irrationele gedachtes, die sterk beïnvloed zijn door onze westerse, veelal religieuze, context. De hiervoor genoemde lage eigendunk hoort daar ook bij. Het zijn geboden van buiten die inslijten in je eigen geest.

'Ik MOET geven anders ben ik een WAARDELOZE boeddhist'

Voldoe je niet aan die geboden dan liggen schuld en boete op de loer. Zo kan een negatieve spiraal ontstaan. Zoiets als vrijgevigheid wordt dan geënt op een irrationele, of in boeddhistische termen, onheilzame mindset.

Het is verstandig om dat mechanisme eens goed te onderzoeken. In feite geef je zelf de richting aan waarin de oplossing gevonden kan worden: 'met je hart geven'. Vrijgevigheid hangt samen met andere kwaliteiten uit de dhamma. Het is geen geïsoleerde activiteit. Geven wat je hart je ingeeft, betekent contact houden met jezelf. Jij hoort er ook bij! Jezelf leeg geven klopt dan niet. Dan sla je jezelf over. In de meditatie op liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) begin je met het geven van die vriendelijkheid aan jezelf!
Ik krijg ook sterk de indruk uit de wijze waarop je het formuleert, dat je 'geven' reduceert tot materiële zaken, wellicht zelfs alleen maar geld. 'Geven' is veel breder: een glimlach, aandacht, cadeautjes, een aai over de bol, tijd. Een positief hart naar jezelf en anderen ontwikkelen kan een eindeloze bron van 'geven' worden. Daar kun je op je kussen mee beginnen.

Je gaat er in je vraag verder van uit dat jij de gever bent. Er zijn ongetwijfeld ook situaties waarin jij de ontvanger bent. Kun je dan vrij ontvangen? En hoe wordt hetgeen je ontvangt gewogen?

Bij ons in de familie werd er na afloop van een bezoek wel eens gezegd: 'Dan kom je de schade maar inhalen.' Daar zit de gedachte achter dat er tussen 'gever' en 'ontvanger' een balans moet zijn wat betreft uitwisseling van goederen, gunsten. Niets voor niets, en meer van dat soort ideeën.
Kijk eens of je 'vrij geeft' of dat onheilzame gedachtes een rol spelen. En als dat zo is, dan is dat geen schande. Je hoeft er ook geen boete voor te doen.

Daarnaast bestaat er zoiets als gezonde ruilhandel. Je komt waarschijnlijk niet met een lege boodschaptas thuis, nadat je de caissière 'vrij' € 100,- hebt gegeven. Nee, er is zoiets als alledaagse realiteit en ruil van geld en goederen. Daar is helemaal niks mis mee.
De spirituele beoefening gaat voorbij aan die wereldse ruilhandel. Het wordt letterlijk meer een beoefening van het hart. Vaak verwarren we die twee zaken met elkaar, en dan spelen onze onheilzame gedachtes ons weer parten.
Ik ben een *waardeloze* boeddhist als ik niet (genoeg) geef; Ik *moet* geven, geven, geven ...; enz.

Wim, van harte vrij geven is een mooi einddoel. Ons bewust worden van onze psychologische conditioneringen is een eerste stap in de goede richting.

→ **Hans Gijsen (1959) praktiseert en bestudeert het boeddhisme in brede zin sinds 1984. Hij heeft verschillende bestuursfuncties vervuld en is betrokken bij diverse boeddhistische organisaties, is eigenaar van een praktijk voor coaching en mentale training en geeft workshops en individuele begeleidingen rondom het thema 'aandachtig leiderschap'.**
www.hansgijsen.nl
www.persoonlijkeverandering.nl



Gezicht van licht

tekst: Saskia Onck

Gelukkig zijn is wat we allemaal nastreven. Het geluk bevindt zich vaak vlak voor je neus. Even dat moment voor jezelf bij dat fijne koffietentje, op zaterdagochtend ontbijten in bed, een liefdevol moment samen met dierbare vrienden.
Als ikzelf stilval, dan is wat er overblijft liefde, geluk. Dat merk ik als ik kijk naar mijn zwemmende zoon of vanachter een kop koffie naar voorbijrijdende fietsers. Als ik in de tuin de zon op mijn gezicht voel of als ik wakker word tussen mijn vriend en mijn zoontje in. Er is nog niets, de dag is nog niet begonnen. De stad is nog stil. Niets is goed, niets fout. 'Het is wat het is', zegt de liefde.

Maar ben ik dan voornamelijk gelukkig als ik niets hoef te doen? Ligt geluk dan in rust? Voor mij zeker niet, want na een halve dag lome huiselijkheid verlang ik naar actie, ontmoetingen, bewegen, en ja, dat maakt mij dan weer intens gelukkig.

Volgens het boeddhisme is het wezen van de menselijke aard liefde. Er is zowel geluk als pijn in deze wereld. Hecht je niet aan je geluk, stop met begeren. Het is in onze dagelijkse westerse werkelijkheid niet altijd haalbaar om de cirkel van begeerte, verlangen, ontvangen, geluk, verliezen en pijn te doorbreken. Het leven is eindig en uiteindelijk verliezen we mensen van wie we houden. We worden oud en ons lichaam takelt af. Verdriet en pijn zijn een onherroepelijk deel van ons leven. We vechten ertegen, willen jong en mooi blijven om de pijn niet voelen, het verdriet verstoppen. Beter kunnen we het verdriet omarmen en toelaten, om dan misschien te merken dat pijn en geluk niet zo heel ver van elkaar afliggen.

Oefening: Gomukhasana, koeiengezichthouding – gezicht van licht

In deze houding straal je en druk je de essentie van je wezen uit. De borst, schouders en het bekken openen zich. Je hele lichaam opent zich en straalt uit in de ruimte voor je.

1. Ga rechtop op de grond zitten en voel je twee zitbotjes. Je wervelkolom strekt zich uit.
2. Plaats je voeten voor je op de vloer. Je rechterbeen glijdt onder je linkerbeen door. Je linkervoet plaats je naast je rechterknie. Probeer je voeten op



gelijke hoogte naast je te plaatsen.

3. Breng je knieën zo goed mogelijk boven elkaar (zie foto). Je voeten liggen ter hoogte van je knieën naast je op de grond. Forceer niets, het kan pijnlijk zijn. Ontspan je benen.



4. Plaats dan de rug van je rechterhand onderlangs tussen je schouderbladen, zo hoog mogelijk. Breng je linkerarm omhoog en pak bovenlangs je rechterhand. Als dat niet lukt, probeer je het met een sok of een lapje stof, zodat je de afstand makkelijker kan overbruggen. Adem rustig door en ontspan zo veel mogelijk in deze houding. Je schouders zijn laag en je gezicht is ontspannen.

Blijf in de houding voor zolang het prettig voelt. Kom dan heel rustig terug en voel na. Vervolgens doe je de oefening met de andere kant (je linkerbeen glijdt onder je rechterbeen door, enz.).

Deze oefening helpt spanning te verlichten, stimuleert de werking van de nieren, verlaagt de bloeddruk en zorgt voor extra doorbloeding van de voortplantingsorganen. Het opent de schouders en het bekken en maakt de onderrug soepel.

→ Saskia Onck is grafisch ontwerpster, yogadocente en schrijfster van drie boeken over yoga.

column

Eveline Brandt



Ikke eerst

Een goede vriendin, die niets met het boeddhisme heeft, ging onlangs een schrijfworkshop geven in een prachtig kustplaatsje in Griekenland. Haar opdrachtgever, die niets met het boeddhisme heeft, bood aan haar ticket, onderdak en maaltijden te betalen, plus een vergoeding voor de workshop. Dat is wel een erg royaal aanbod, mailde mijn vriendin wat bezwaard. Mooi, was het antwoord dat ze kreeg: dat is ook precies de bedoeling.

Als dat geen dana is! Een heerlijk, hartelijk begrip vind ik dana. Het is volgens mij vooral vrijgevig zijn. Gul zijn, royaal zijn, in woord of gebaar of gift of geld, en vervolgens – oh uitdaging – niets terug verwachten.

'Voor wat, hoort wat,' leren wij van kinds af aan. Wat een opluchting om dit onzalige principe ter zijde te schuiven en te vervangen door vrijgevigheid. Dat kan je heel ruim opvatten. Je kunt een ander onderdak, maaltijden en een ticket geven. Je kunt een fooi, een bijdrage aan een goed doel of een aalmoes geven, maar je kunt ook jouw kostbare tijd geven. Net wat jij kunt missen. Je kunt de ander jouw vriendelijke woorden geven of jouw aandacht, door uitvoerig mee te denken of van ganser harte te knuffelen. Net wat de ander nodig heeft.

Binnenkort mag ik een 'netwerkdag' voor zzp'ers bijwonen en tot mijn vreugde zal de leidende vraag daar zijn: Wat kan ik voor jou betekenen? Dus niet: Wat kunnen wij voor elkaar betekenen? Nee, ikke eerst: wat kan ík voor jou betekenen – punt. Belangeloosheid, niets terug verwachten – dat is het warm kloppende hart van dana. En het mooie is: je *krijgt* het terug, in welke vorm of op welk tijdstip dan ook. Meditatieleraar Frits Koster illustreert dit karmische principe heel grappig als hij zegt: 'Vriendelijkheid is moeilijk weg te geven, ze wordt altijd teruggegeven.'

In mijn werk schuif ik soms wat opportunistisch met opdrachten zodat ik voldoende verdien om mijn dana-dingetjes mogelijk te maken. Als ik maar weet waarvoor ik het doe, vind ik het geen probleem om een wat commerciëlere klus aan te nemen. Zo zal ik soms een congres voorzitten voor een groot bedrijf, omdat ik dan óók vrijwilligerswerk kan doen voor een groep vipassanaleraren. En óók een vriendin kan helpen als dat opeens nodig is. Het een financiert het ander. Dat grote bedrijf weet 't niet, maar zijn congres subsidieert bijvoorbeeld mijn terugkomdagen.

Tijdens die 'opfrisdagen' kunnen oud-mindfulnesscursisten weer eens een hele dag in stilte komen mediteren. Ik vraag ze dan een bescheiden bijdrage, waarvan ik onder andere de huur van de zaal kan betalen. Wat een laag bedrag, riep iemand laatst uit, je verziekt de markt! Daar moest ik stilletjes een beetje om proesten; ik ben me van geen 'markt' bewust en ga me daar heel bewust ook niet bewust van worden. Belachelijk, vond een andere mindfulnesstrainer: je vraagt veel te weinig. Mooi, is het antwoord dat ik hierop voortaan zal geven: dat is ook precies de bedoeling.

→ Eveline Brandt is freelancejournalist en mindfulnesstrainer en mediteert bij Sangha Leiden.

Boeddhist zijn is langzaam proces

Een gesprek met Lea Vanrompay

In de tweede helft van de jaren 70 maakte Lea Vanrompay kennis met de beoefening van de Tibetaanse traditie van het boeddhisme. Kort daarna startte ze samen met Lama Ogyen een klein centrum in haar eigen woning in Antwerpen. Circa zes jaar later werd het volgens Lama Ogyen tijd voor uitbreiding. Een plek waar mensen uit het dagelijkse leven konden stappen. Om dieper in contact te komen met het boeddhisme. Frans, Lama Ogyen en Lea begonnen aan een zoektocht door heel België. Die zoektocht duurde anderhalf jaar; 'we zochten een klein boerderijtje', aldus Lea Vanrompay.

tekst: Nina Nannini

Toen we hier in Huy op het kasteel aankwamen, konden we onze ogen niet geloven. Aarzelend volgden we de verkoper naar binnen. Het was voor ons direct al duidelijk dat dit onze mogelijkheden te boven ging. Waarom zouden we dan nog verder kijken? Maar Lama Ogyen stapte heel energiek naar binnen en vroeg voortdurend tekst en uitleg. Frans en ik vroegen hem waarom hij alles zo grondig bestudeerde: hij zag potentie en keek met een open blik. Op deze plek zouden we direct groepen kunnen ontvangen en onderwijs geven. Zijn geest kende geen grenzen en ook op dit moment leerde hij ons dat de menselijke geest heel krachtig is.
De eerste stap was het vinden van medestanders, ook financieel, voor het realiseren van het nieuwe, grotere centrum. We hadden zoiets nog nooit gedaan, we waren enthousiaste pioniers met een drang naar avontuur. We hadden de vrijheid, het was geen bewuste keuze, het is zo gegroeid. Andere, wellicht vaker betreden paden boden mij geen vertrouwen, wekten geen enthousiasme, gaven geen diepgang en geen steun. Tot die tijd hadden we een smal huisje met een tot tempel omgebouwde woonkamer, en dat was niet ruim. De boeddhistische traditie was zoveel rijker.

Het avontuur begon en elke fase daarvan was leuk. Ieder van ons werkte voltijds en iedere vrijdagavond vertrokken we naar het kasteel. Lama Ogyen, Norbu de vertaler, Frans en ik, we pasten precies in de auto. Hier aangekomen staken we het vuur aan en gingen aan de slag. We hielden *pudja's*[1] en we werkten. Direct ›

1 Pudja's of puja's zijn uitingen van eren, van aanbidding en devotie. Het omvat buigingen, offeren en zingen, in het dagelijks leven, in de tempel of bij vieringen.

een

fotografie: Alessandro Gollner



die eerste zomer konden we starten met onderwijs geven aan groepen. Lama Ogyen boorde kwaliteiten aan waar we zelf nog geen weet van hadden. Die eerste zomer zagen we allemaal mirakels gebeuren.

Uiteraard was er ook geld nodig om het centrum te kunnen runnen, nog afgezien van de afbetaling van de hypotheek in Antwerpen. Een kleine groep mensen was bereid mee te betalen. Het was hard werken naast ons normale werk, maar we waren jong en het kostte geen moeite. Iets opbouwen gebaseerd op de visie van de Lama gaf ons kracht, als groep vertrouwden we op hem. Het voelde gelijk goed omdat we de leer van de Boeddha konden onderwijzen. In het begin vonden we het gênant mooi hier – immers, onze westers boeddhistische visie was vooral gericht op niets bezitten. Maar dat bleek onjuist. Alles goed benutten en niet verkeerd gehecht zijn, daar draait het om en dat kon je hier moeilijk zijn. Alles wat we opbouwden was voor het collectief, we hadden geen eigen bezit en de bank wachtte om betaald te worden.

Lama was praktisch en wijs als het ging om afbetalingen. Allerlei spullen uit het kasteel en van het terrein konden we goed verkopen aan antiquairs en opkopers. Onze motivatie was alles ter beschikking te stellen aan iedereen die er baat bij heeft. Deze plek was en is een bakermat van visie met ruimte voor introspectie, waardoor de mensen na een bezoek meer open naar huis terugkeren.
Boeddhist zijn is een langzaam proces, mediteren betekent in eerste instantie het aanleren van goede gewoontes. Daarna inzicht verwerven om slechte gewoontes te doorbreken en om te zetten in goede gewoontes. Herhaling, het keer op keer overdenken hiervan, is belangrijk. Ook het leren vrijgevig te zijn tegenover iedereen is een aspect van het leerproces. In het begin weet je niet hoe het allemaal in elkaar steekt, je weet alleen dat het je gewoon aantrekt. Onvoorwaardelijke vrijgevigheid en onvoorwaardelijke vriendelijkheid is iets dat je nog helemaal niet kent, daar is tijd voor nodig. De paramita's[2] doen zich voor in een pakketje van zes, ze ondersteunen elkaar. *Dana,* oftewel geven, is de eenvoudigste training voor ons westerlingen. Het maakt ons rijp voor ethische discipline. Die morele instelling maakt je geduldig en doorzettingsvermogen heb je altijd nodig. De volgorde van de paramita's is blijkbaar niet zonder reden – *dana* is de eerste en als die ontbreekt, is het moeilijk om de rest op te bouwen.

Het gaat niet om wát je geeft, maar om de manier waaróp je geeft, de intentie is essentieel. Bewust geven; dit is iets wat je je niet eerder bewust was, maar dit kun je ervaren door steeds weer te geven. Ik heb altijd alles teruggekregen, en meer dan dat. Wijsheid, dat heb ik nog niet bereikt, ik ben wel wijzer geworden. Stabiliteit, doorzettingsvermogen, enthousiasme, geduld en discipline, het kan altijd nog beter.
Vrijgevigheid, daar ben ik het beste in. Of ik ook kan ontvangen? Dat gaat vanzelf, alhoewel zorg aanvaarden niet altijd vanzelfsprekend is, het vraagt enige oefening. Wel heb ik geleerd dankbaar-

2 Bij het beoefenen van het boeddhisme draait het om de ontwikkeling van paramita's.
Dit zijn volmaaktheden of deugden: 1. *dana=vrijgevigheid;* 2. *shila=moraliteit;* 3. *kshanti=geduld;* 4. *virya=vastberadenheid;* 5. *dhyana=diepe meditatie;* 6. *prajna=verlichting. In sommige tradities ook* 7. *upaya=vaardigheid in middelen;* 8. *pranidhana=overtuiging;* 9. *bala=kracht en* 10. *njana=kennis.*



'Mogen *alle* levende wezens zonder enige uitzondering gelukkig zijn'

heid te ontwikkelen, om in staat te zijn bewust te ontvangen. Eigenlijk kan ik alles waarderen: een mooie bloem, een rondje lopen om de stupa, de vriendelijkheid van mensen of het gevoel te behoren tot een grote familie. Hier in het kasteel hebben we onze leraar voor begeleiding en steun. *Dana* heeft een voorbereidende functie, maar ons oefenterrein is buiten, bij onze familie of op ons werk, waar we dezelfde kwaliteiten willen vasthouden als hier in de tempel.

Waarin onderscheidt de boeddhistische vrijgevigheid *dana* zich ten opzichte van liefdadigheid, die voorkomt bij andere filosofieën of religies? Ik denk daarbij aan onverschrokkenheid en spiritueel advies, het geven van meer dan alleen materiële zaken. In het Westen heb je al snel het gevoel dat liefdadigheid bedoeld is voor wie zwak of hulpbehoevend is en dus gebaseerd is op ongelijkheid. In het boeddhisme is liefdadigheid ook een glimlach geven, zonder er een terug te verwachten. Hier in het Westen hebben veel mensen alles, maar toch hebben ze een enorme behoefte aan liefde en mededogen – ze zijn eenzaam. *Dana* is ook het niet afschermen van grenzeloze liefde, vreugde en mededogen. In andere religies geldt deze positieve ingesteldheid vaak alleen voor leden binnen de eigen groep en niet voor alle levende wezens. In elk gebed spreken we het uit: 'Mogen *alle* levende wezens zonder enige uitzondering gelukkig zijn.'

De methode om gelukkig te worden kiezen we zelf. Religies of filosofieën hebben doorgaans het doel ons gelukkig te maken. Ieder moet zijn eigen weg daarin vinden – je wenst dat iedereen die vindt. Je hoeft niet per se boeddhist te worden. Ook voor boeddhisten is het lastig genoeg om elkaars standpunt te begrijpen en tot overeenstemming te komen. In het boeddhisme vind ik persoonlijk alles: religie, filosofie, levensbeschouwing, psychologie en wetenschap. Een empirische leer die je met je eigen experimenten ten volle kunt ondervinden. Het boeddhisme is voor mij een rijke en complete voedingsbodem die geen lacunes heeft en mij nog altijd volop inspiratie geeft.

Het meest bijzondere dat ik heb mogen ontvangen is de verbondenheid die ik ervaar met de leraren, met iedereen van het centrum. Dat is voor mij het belangrijkste, en het gaat vanzelf. Ik zou niet weten hoe ik mijn leven zinvoller zou kunnen invullen dan hier. Het levert mij meer op deel uit te maken van een grote familie, dan te leven in een klein gezin. Voor mij is dit het juiste pad. Het is belangrijk dat te doen waarmee je tevreden bent. Voortdurend komen hier nieuwe mensen; mensen die komen ruiken, proeven, praten, leren, genieten zonder dat ze zichzelf grenzen opleggen. Hierbinnen heerst het gevoel van een *sangha*, samen iets doen, dat is voor mij rijkdom.

➜ Lea Vanrompay is sinds de oprichting in 1983 betrokken bij het Tibetaans Instituut Yeunten Ling in Huy (België). Sinds het recente overlijden van Lama Karta wordt het centrum nu geleid door Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima. Het instituut wordt als een van de grootste dharmacentra van Europa beschouwd. Dit centrum is erop gericht intensief onderwijs en retraites te bieden.

www.tibetaans-instituut.org/cms/index.php?page=instituut-yeunten-ling-te-huy

Onvoorwaardelijk



Over de vrijgevigheid van de Boeddha

'Hoe kan ik u ooit voor uw lessen vergoeden?' Goede meditatieleraren krijgen deze vraag vaak van hun leerlingen te horen. Het beste antwoord op deze vraag is dat van mijn leraar, Ajaan Fuang: 'Door verder te gaan met oefenen.'
Elke keer was ik weer getroffen door zijn nobele en elegante antwoord. En het was geen holle frase. Nooit probeerde hij zijn studenten aan te zetten om toch te betalen. Zelfs toen ons klooster financiële moeilijkheden had, maakte hij nooit misbruik van hun dankbaarheid en vertrouwen. Voor mij was dit een aangename verandering ten opzichte van mijn eerdere ervaringen met andere monniken, die zich in aanwezigheid van toevallige bezoekers al snel lieten ontvallen geld nodig te hebben.

door: Thanissaro Bhikku - vertaling & bewerking: Simone Bassie

elijk geven



Ajaan Fuangs houding is typerend voor de Thaise bostraditie en is gebaseerd op een passage uit de Pali-canon waarin de Boeddha op zijn sterfbed zegt dat je hem de hoogste eer bewijst door de *dhamma* te beoefenen. Dat wil zeggen, de beste manier om een leraar te belonen is de dhamma zo te beoefenen dat de compassie van hem of haar tot uitdrukking komt. Ik ben er trots op deel uit te maken van een traditie waar de innerlijke rijkdom van de leer werkelijk wordt beleefd.

Ik was dan ook bedroefd toen ik terugkeerde naar Amerika en kennismaakte met het concept van de *dana*-toespraak: aan het einde van een retraite werd vaak gevraagd om een gift. Het geld is bedoeld voor de leraar en de organisatie achter de retraite. Het taalgebruik van deze toespraak is vaak gladjes en wervend, maar contrasteert scherp met Ajaan Fuangs antwoord. Ik vind dit fenomeen dan ook ongemanierd en vernederend. Als de leraren echt vertrouwen hadden in de vrijgevigheid van de retraitanten, zouden ze überhaupt niet over dana spreken. In de typische dana-toespraak wordt vaak verwezen naar hoe monniken en nonnen in Azië worden ondersteund, als rechtvaardiging voor hoe dana hier in het Westen wordt toegepast.

Ik begrijp de redenering. Lekenleraren hier willen graag aan het ideaal voldoen en gratis doceren, maar ook zij moeten eten. En in tegenstelling tot de monastieke traditie in Azië hebben zij geen dana-traditie om op terug te vallen. De dana-toespraak is dus bedoeld om ook in het Westen deze traditie te introduceren. Het is echter de vraag of de dana-toespraak de boeddhistische principes wel juist kan vertalen naar een westerse context. Deze vraag kan het best worden beantwoord door deze principes in hun originele context te bestuderen.

Dana ligt aan de basis van de boeddhistische traditie en zorgt voor het voortbestaan van de dhamma. Als de Indiase traditie van bedelmonniken niet had bestaan, was de Boeddha nooit in staat geweest het pad naar verlichting te zoeken en te vinden. De monastieke *sangha* had dan nooit de tijd en kans gehad om zijn pad te volgen. Dana is de eerste van de perfecties: de oefeningen die de Boeddha gebruikte om luisteraars stap voor stap kennis te laten maken met de vier edele waarheden. Wanneer hij karma uitlegde, begon hij met de uitspraak: 'Er is wat wordt gegeven.'

Het onderwerp van vrijgevigheid was in zijn tijd controversieel. Met deze uitspraak verwierp hij dan ook de leer van de Indiase brahmanen en de *samana's*, een verzameling contemplatieve bewegingen. Volgens de brahmanen waren giften verplicht. Ze



dwongen dana af door te stellen dat wie zijn plicht in het heden verzaakt, na de dood lijdt. Sommige samana's beweerden dat vrijgevigheid helemaal geen nut heeft omdat er geen leven na de dood is. Volgens de Boeddha geeft vrijgevigheid wel degelijk resultaat in het heden en in de toekomst en moet het een vrije keuze van de gever zijn: 'Wanneer de geest zich geroepen voelt.' Er bestaat met andere woorden geen verplichting tot dana. De keuze om te geven is een handeling uit vrije wil en vormt dan ook het geschikte vertrekpunt op het pad naar ontwaken.

De Boeddha beschouwde niet alleen het schenken van geld als dana, maar ook het beoefenen van de grondregels en het onderwijzen van de dhamma. Ook formuleerde hij gedragsregels die ervoor moesten zorgen dat de ontvanger en gever van dana beiden hiervan profiteerden. Deze regels kunnen het best worden uitgelegd aan de hand van de zes kenmerken van de ideale dana:

'Geef waar uw gift kan worden gebruikt, waar er goed voor wordt gezorgd, waar er lang mee wordt gedaan of waar u graag wilt geven'

'De gever is, voordat hij schenkt, vreugdevol; terwijl hij schenkt, is hij geïnspireerd; en naderhand is hij dankbaar. Dit zijn de drie eigenschappen van de gever ...'
'De ontvangers zijn vrij van verlangen of oefenen het loslaten van begeerte; zijn vrij van afkeer of oefenen het loslaten van haat; zijn vrij van misvattingen of oefenen het loslaten van waanideeën. Dit zijn de drie eigenschappen van de ontvangers.'
— Anguttara Nikaya 6.37

De Boeddha stelt dat deze zes kenmerken van dana een gedeelde verantwoordelijkheid van gever en ontvanger zijn, die het best functioneert in een sfeer van wederkerig vertrouwen. Als de gever zich vreugdevol, bezield en dankbaar wil voelen bij het schenken, moet hij zijn gift niet als betaling voor verleende diensten van de monniken en nonnen zien. Bovendien moet hij zijn gift op een respectvolle manier geven zodat de vreugde die hij hierbij ervaart de ontvanger in staat stelt deze op waarde te schatten.

De verantwoordelijkheden van de ontvanger zijn echter nog zwaarder. Om ervoor te zorgen dat de gever vol vreugde is voordat hij zelfs heeft geschonken, is het monniken en nonnen verboden op welke manier dan ook druk uit te oefenen. Ze mogen niet meer vragen dan nodig is om in hun noodzakelijke levensbehoeften te voorzien. Wanneer hun wordt gevraagd aan wie een gift gegeven moet worden, zouden ze naar het voorbeeld van de Boeddha het volgende antwoord moeten geven: 'Geef waar uw gift kan worden gebruikt, waar er goed voor wordt gezorgd, waar er lang mee wordt gedaan of waar u graag wilt geven.' Uit deze uitspraak spreekt een vertrouwen in het beoordelingsvermogen van de gever, dat op zichzelf al een geschenk is voor hem. Om ervoor te zorgen dat een gever zich geïnspireerd voelt terwijl hij geeft, moeten de monniken en nonnen de gift met respect in ontvangst nemen. Om ervoor te zorgen dat de gever zich dankbaar voelt naderhand, moeten de geestelijken spaarzaam leven en de gift op de juiste manier gebruiken. Doordat de verantwoordelijkheid voor dana wordt gedeeld, wordt de vrijheid van de gever beschermd en blijft de dhamma vitaal.

De principes van vrijheid en vruchtbaarheid hangen dan ook samen met de regels die de Boeddha formuleerde voor het beschermen van de dhamma. Ook hier wordt de verantwoordelijkheid gedeeld. De luisteraars wordt aangeraden met respect te luisteren en het geleerde in praktijk te brengen zodat de leraar vreugdevol, geïnspireerd en dankbaar onderwijst. Zoals een geestelijke de verantwoordelijkheid heeft een gift op de juiste manier te ontvangen, heeft de ontvanger van de dhamma de verantwoordelijkheid om op de juiste manier met deze gift om te gaan.

De leraar mag zijn onderwijs niet als terugbetaling van een schuld beschouwen en is in geen enkel opzicht verplicht te doceren. Zijn onderwijs is een vrije keuze. De Boeddha benadrukte dan ook dat hij geen materiële beloning mag verwachten. Toen aan de Boeddha eens een beloning werd aangeboden, weigerde hij deze te accepteren en droeg hij de gever op het weg te gooien.

Deze principes en gedragsregels vragen van de gever én ontvanger zeer veel nobelheid en zelfbeheersing. Het is dan ook niet verwonderlijk dat geestelijken deze gedragsregels probeerden te omzeilen. Het verhaal gaat dat sommigen van hen de dhamma onderwezen onder bepaalde voorwaarden en dat leken daar dankbaar gebruik van maakten. De volharding van de Boeddha in het bestrijden van deze praktijk laat zien hoe belangrijk het voor hem was dat het onderwijzen van de dhamma een werkelijk vrije gift is. Als deze gedragsregels immers niet worden gevolgd zal de dhamma zelf onzuiver worden.
Een voorbeeld hiervan is te vinden in de *Apadana's*, die volgens wetenschappers na de regeringsperiode van keizer Asoka aan de Pali-canon zijn toegevoegd. De manier waarop het principe van dana wordt beschreven in de *Apadana's* toont dat de schrijvers uit waren op overmatige beloningen. Ze beloven dat je gedurende eonen de status van *arahant* kunt bereiken in ruil voor slechts een kleine gift en dat de weg hiernaartoe aangenaam en roemrijk is. Bijzondere gaven kunnen echter slechts door speciale giften verkregen worden. Sommige van deze giften vertonen een gelijkenis met de gewenste verworvenheid. Zo leidt de gift van aangestoken lampen bijvoorbeeld tot helderziendheid. Maar de voorkeur ging uit naar de gift van een week lang copieuze maaltijden voor het hele klooster, of in ieder geval voor de leraren.
Het is overduidelijk dat de monniken die de *Apadana's* hebben samengesteld vervuld waren van hebzucht en het publiek graag vertelden wat het wilde horen. Het feit dat deze teksten voor het nageslacht bewaard zijn gebleven laat zien dat het publiek ook daadwerkelijk tevreden was. Zo gebruikten de leraren en hun leerlingen tezamen dana tot hun eigen voordeel. Hierdoor corrumpeerden ze ook de dhamma. Als het geven van giften ontwaken garandeert, wordt het edele achtvoudige pad verdrongen door het enkelvoudige pad van dana. Als de weg naar ontwaken alleen maar roemrijk en plezierig is, verdwijnt het concept van de juiste inspanning. Maar vanaf het moment dat deze ideeën in de boeddhistische traditie waren geïntroduceerd werden ze omgeven door het aura van autoriteit en sindsdien beïnvloeden ze de boeddhistische beoefening. In geheel boeddhistisch Azië zijn mensen geneigd te schenken met het oog op een toekomstige beloning. De lijst van schenkingen die is opgenomen in de *Apadana's* heeft dan ook veel weg van een catalogus van giften die op boeddhistische altaren in Azië worden geplaatst, tot op de dag van vandaag.

Dit laat zien dat met het verstoren van de dana-praktijk ook het beoefenen van de dhamma gedurende vele eeuwen werd, en nog steeds wordt, gecorrumpeerd. Als we dus werkelijk de dana-cultuur in het Westen willen introduceren, moeten we zorgvuldig te werk gaan en trouw blijven aan de authentieke boeddhistische principes die de kern van dana vormen. Dit betekent dat moderne geldinzamelingsacties niet meer mogen worden gebruikt om de vrijgevigheid van boeddhisten in het algemeen en retraitanten in het bijzonder aan te moedigen. Ook houdt het in dat de dana-toespraak opnieuw inhoud moet krijgen, omdat het op vele vlakken tekortschiet. Wanneer retraitanten onder druk gezet worden om iets aan leraren te geven, leidt dit niet tot vreugde voordat er wordt geschonken. Integendeel: het komt over als het bedelen om een fooi aan het einde van een maaltijd. De frequente pogingen om de retraitanten te bewegen hun beurs te trekken, verraden een gebrek aan vertrouwen in hun bereidheid tot schenken en laten een nare smaak achter. De leraren kunnen zich dan ook niet onttrekken aan de gedachte dat ze betaald krijgen voor hun verrichte diensten en dat de leerlingen hiervoor iets terug verwachten. Dit zet leraren aan om hun leerlingen te vertellen wat ze willen horen. De dhamma betaalt hier uiteindelijk de prijs voor.

De ideale oplossing is een systeem dat serieuze beoefenaars van de dhamma ondersteunt, of ze nu onderricht geven of niet. Op deze manier wordt het onderwijzen een werkelijke gift. Voor het zover is, zou het een stap in de juiste richting zijn om de danatoespraken aan het einde van een retraite af te schaffen en ook bij geldinzamelingsacties niet te verwijzen naar de boeddhistische traditie van dana, zodat dit begrip zijn oorspronkelijke invulling kan herwinnen.

Tijdens retraites zou dana kunnen worden besproken in de context van dhamma-toespraken over hoe de dhamma het best in het dagelijks leven kan worden gepraktiseerd. Aan het eind van een retraite kan er een mandje worden neergezet voor donaties, met een briefje waarop staat dat de leraar niet is betaald voor de retraite. Dat is alles. Geen beroep op vrijgevigheid. De oplettende retraitant zal weten wat hem te doen staat en zal zich vreugdevol, geïnspireerd en dankbaar voelen dat hij deze conclusie zelf kan trekken.

Dana

de perfectie van vrijgevigheid

Vrijgevigheid is de eerste van de zes paramita's of perfecties: vrijgevigheid, ethische discipline, geduld, doorzettingsvermogen, meditatieve concentratie en onderscheidende wijsheid. Ze worden uiteengezet in de volgorde waarin ze zich ontwikkelen in de geest.

tekst: Lama Zeupa

Door de beoefening van vrijgevigheid zal men pure moraliteit aanvaarden zonder te focussen op materiële zorgen. Wanneer men ethische discipline heeft, heeft men geduld. Wanneer men geduld heeft, kan men zich inspannen met doorzettingsvermogen. Wanneer men zich kan inspannen met doorzettingsvermogen, zal meditatieve concentratie ontstaan. Wanneer men geabsorbeerd is in meditatieve concentratie, zal men zich de natuur van alle verschijnselen perfect realiseren. Ze zijn de oorzaak om samsara over te steken en nirvana te verwezenlijken. Daarom worden ze paramita's genoemd (letterlijk voorbijgaan).
Vrijgevigheid wordt hieronder op een beknopte manier toegelicht, gebaseerd op *Het Juwelen Sieraad van de Bevrijding* van Gampopa. De essentie van vrijgevigheid is het in de praktijk brengen van volledig geven zonder gehechtheid en kan in drie aspecten worden onderverdeeld:

het geven van rijkdom 1.
het geven van onverschrokkenheid 2.
het geven van spiritueel advies 3.

Het beoefenen van het geven van rijkdom zal het lichaam van anderen stabiliseren, het geven van onverschrokkenheid zal andermans leven stabiliseren en het geven van spiritueel advies zal andermans geest stabiliseren.

Ook al kunnen deze drie soorten vrijgevigheid gering zijn, er is een methode om de verdienste te doen toenemen. Als je bij elke beoefening van vrijgevigheid, dat in het begin doet men de intentie van geven voor het welzijn van alle levende wezens, in het midden zonder gehechtheid aan de gift en aan het einde vrij van verwachtingen van elk gevolg, zul je de grote verdienste van vrijgevigheid ontvangen. Zoals een druppel water die in de oceaan valt, zal deze verdienste niet opraken.

→ **De eerwaarde Lama Zeupa is al meer dan twintig jaar een vaste leraar in Yeunten Ling (in Huy, België) en aanverwante centra. Samen met Lama Tashi Nyima leidt hij het instituut en verzorgt hij de cursussen en retraites.**

Rijkdom

Twee onderwerpen beschrijven het beoefenen van het geven van rijkdom:

a. onzuiver geven, wat vermeden dient te worden, en

b. zuiver geven, wat in praktijk dient te worden gebracht.

onverschrokkenheid

spiritueel advies

a.

Onzuiver geven
Dit kan verdeeld worden in vier subonderwerpen:

> *Onzuivere motivatie*
Vrijgevigheid met de verkeerde motivatie is geven met de bedoeling om iemand kwaad te doen, geven met een verlangen naar beroemdheid in dit leven en geven in competitie met een ander, om met anderen te wedijveren.

> *Onzuivere materialen*
Geen vergif, vuur, wapens, enzovoorts geven om zichzelf of anderen te benadelen, zelfs wanneer iemand erom smeekt. Als dat wat helpt gif is, dan dient gif gegeven te worden. Maar als zelfs een delicatesse niet zal helpen, dan dient het niet gegeven te worden. Kortom, alles wat kan deren of lijden kan veroorzaken is onzuiver. Je dient geen kleine hoeveelheid te geven wanneer je veel rijkdom bezit.

> *Onzuivere ontvanger*
Geef niet aan wie hierom vragen met een kwaadwillende motivatie. Ook dien je geen voedsel en drank te geven aan diegenen die veelvraten zijn.
> *Onzuivere methode*
Je dient niet te geven met bedroefdheid, boosheid of een verontruste geest. Je dient niet te geven met minachting of disrespect voor een inferieure persoon. Je dient niet te geven terwijl je bedelaars bedreigt en uitbranders geeft.

b.

Zuiver geven
Er vallen drie subonderwerpen onder zuiver geven:

> *Zuivere materialen* zijn voedsel, drank, kleding, vervoermiddelen enzovoort.
> *Zuivere ontvangers* zijn zij die in het bijzonder behulpzaam zijn voor jou, zoals je vader, moeder, enzovoort; ontvangers die bijzonder zijn door hun lijden, zoals diegenen die patiënt zijn, onbeschermd, enzovoort; en ontvangers die bijzonder zijn vanwege hun schadelijkheid, zoals vijanden.

>*Zuivere methoden* van vrijgevigheid zijn: geven gemotiveerd door compassie en geven met uitmuntende actie.
Zich oefenen in het geven met toewijding, respect, met je eigen hand, op het juiste moment en zonder anderen leed te berokkenen.
'Met toewijding' betekent dat de gever gelukkig dient te zijn in alle drie tijden: gelukkig vóór het geven, een heldere geest tijdens het geven en zonder spijt ná het geven.
'Respect' betekent respectvol geven.
'Met je eigen hand' betekent niet anderen vragen het te doen.
'Op het juiste moment' betekent: wanneer je rijkdom hebt is het de juiste de tijd om te geven.
'Zonder anderen leed te berokkenen' betekent: geen schade toebrengen aan je naasten. Hoewel het je eigen rijkdom is, als mensen in je gevolg tranen in de ogen krijgen wanneer je iets weggeeft, doe het dan niet. Geef niet dat wat anderen toebehoort: geen rijkdom die geplunderd is, gestolen of door bedrog verkregen.

Het geven van onverschrokkenheid betekent het geven van bescherming tegen ziekten, tegen angst voor de dood, enzovoort. Vooral bij artsen en verpleegkundigen is de intentie die hun handelingen begeleidt bepalend. Een dokter die zijn patiënten met liefdevolle vriendelijkheid benadert, kan hun angst al doen verdwijnen voordat de geneeskundige behandeling is aangevat. De motivatie bepaalt hoe een verpleegkundige de hand van een zieke of stervende vastpakt: liefdevol of onachtzaam en ruw. De handeling op zich kan iedereen leren, maar de intentie maakt of hetzelfde gebaar de andere beschermt tegen angst of niet.

Spiritueel advies geven aan diegenen die het wensen, zonder te denken aan rijkdom, eer, lof, faam, zonder materiële overwegingen. Met zachtaardige gedachten, gemotiveerd door mededogen, zonder fout of verdraaiingen.
Wanneer je spiritueel advies geeft, komt het er niet alleen op aan wijsheid door te geven in woorden, maar het eigen gedrag dient met deze woorden overeen te stemmen. Het geven van wijsheid die de anderen en onszelf ten goede komt, is het beste. Als we niet over deze wijsheid beschikken, dan kunnen we al van start gaan met het aanbieden van respect. Je kunt alsnog goede wensen doen of eenvoudig beleefd zijn. Ook gewoon luisteren naar de ander, met de houding van iemand die echt luistert. Open daarbij je hart voor de ander en wees aanwezig bij het luisteren, zonder je eigen opvattingen in de ander te projecteren of je eigen agenda door te duwen. En een glimlach geven kan iedereen.
In alle omstandigheden van het leven, als leraar, ouder, iedereen dient er op toe te zien dat de eigen daden overeenstemmen met de woorden die we uitspreken. We dienen het voorbeeld te geven.

Guanxi

Chinese vrijgevigheid en westerse cultuur

Hoewel we veel kunnen leren van verhalen over leed, van ouderen en van nieuwsberichten, is het anders dan als je het zelf hebt ervaren. Voor ons jonge Nederlanders is hongersnood of een oorlog iets uit een land ver weg. Maar natuurlijk is al dat 'fantasieleed' in de wereld heel erg, ook in de beleving van een achtjarige. En dat leed heeft een direct verband met vrijgevig (willen) zijn.

tekst: Guan Her Ng & Kah Kih Yau

Ik zat in groep 4 van de basisschool en had net leren lezen en schrijven. Ook in de godsdienstlessen leerde ik dat er veel leed is in de wereld, en hoe één persoon is gestorven voor al het leed dat wij hebben veroorzaakt. Ik leerde ook net zoals Jezus te géven.
Ik vond het moeilijk leed concreet te voelen en het mij echt voor te stellen, omdat ik nog nooit groot verdriet had ervaren. Ik vond leed onrechtvaardig, niet eerlijk.
Ik wilde als jong kind voor, of eigenlijk tegen, dat leed iets doen. Er bestond ook toen een mogelijkheid om geld in te zamelen voor kinderen uit arme landen. Ja, dat ging ik doen! Ik ging rondjes van een paar kilometer fietsen en moest langs de deuren om in de buurt sponsoren te vinden die per gereden rondje geld wilden geven. Daarnaast konden er ook fietsen worden gewonnen door de kinderen die het meeste geld ophaalden; dat was natuurlijk een mooie *incentive* om mee te doen. Ik pakte een aantal sponsorformulieren en ging op pad. De dag dat ik moest fietsen brak aan. Het weer was grauw en guur. Het waaide flink en de temperatuur was niet aangenaam. Ik moest fietsen, door weer en wind alsmaar kilometerslange rondjes fietsen. Ik had geen benul of het geld goed terecht zou komen. Ik fietste maar door en telde de stempels op mijn kaart. Nog maar een paar stempels te gaan en ik had mijn doel bereikt. Maar ik stopte niet, ik ging door. Ik was nog niet moe en ik fietste door tot het evenement helemaal was afgelopen. Pas toen de zadelpijn te erg werd, kon ik niet meer geven.

Het bovenstaande voorbeeld is geen perfecte beoefening van dana, maar het is wel iets waarvan ik denk dat het dicht bij m'n hart ligt en waarbij ik voor het eerst in aanraking ben gekomen met mijn eigen vrijgevigheid, zonder dat ik me er bewust van was: ik was alleen maar bezig met géven. Ik was niet in afwachting van complimentjes, en ook was er geen sprake van enige vorm van aansporing van anderen. Een bijna ijzeren discipline dreef mij.

Binnen de Chinese cultuur heeft geven ook te maken met status, met het geen gezichtsverlies willen lijden. Hoe word je beoordeeld, hoe kijken anderen tegen je aan? Vrijgevigheid speelt daar een centrale rol in. Het is niet alleen een beleefdheidsvorm, maar ook iets dat erbij hoort, iets dat diepgeworteld zit in de Chinese cultuur.
Dit wordt bijvoorbeeld zichtbaar in de rituelen van de maaltijd, van het met elkaar eten. Verscheidene schotels staan op tafel en iedereen heeft alleen een eigen theekop, een rijstkom en stokjes. Het eten wordt aan elkaar uitgedeeld en soms wordt er zelfs geruzied over wie wat aan wie geeft. 'Hier, neem dit lekkere stukje!' 'Nee nee nee, neemt u zelf wat!', waarop na ontvangst volgt: 'Wat een lekker stukje! Dank je wel!' en vervolgens de reactie: 'Hier, nog wat extra thee voor u!'
Vaak wordt er in het begin van de maaltijd en bij elk volgend gerecht voor een ander opgeschept. Het is een directe actie en reactie van vrijgevigheid. Eén keer geven is niet genoeg.
Het echte gevecht van vrijgevigheid komt na het eten: er wordt nog net niet gevochten om het betalen van de rekening. Soms



wordt de rekening stiekem betaald en anders wordt ter plekke bijna ruzie gemaakt wie mag betalen. Naast het mógen betalen is het ook zaak om te kunnen ontvangen en dan uiteindelijk te zeggen: maar de volgende keer trakteer ik jou!

Rond de Nederlandse eettafel is dit allemaal anders. In een westers restaurant bestelt ieder zijn eigen gerecht, terwijl in de Chinese cultuur het accent op het collectief ligt: wat vindt iedereen lekker, versus: wat vind ik lekker? Hier krijgt iedereen zijn eigen eten en drinken geserveerd, hoewel er af en toe wel een fles wijn wordt gedeeld. Het bestellen en eten van een rijsttafel is een cultureel uitstapje te noemen want hierbij staat de gezamenlijkheid centraal. Ook is het niet ongebruikelijk om de rekening te delen, en als iemand trakteert is dat dikwijls al van tevoren bekend. In de Chinese cultuur wordt een afspraak niet op een 'zakelijke' manier gemaakt, het gaat meer op een gevoelsmatige manier. In de Nederlandse cultuur is alles meer gepland en 'ingecalculeerd'.

De mogelijkheid aangrijpen de ander te trakteren op een maaltijd is een belangrijk element in de Chinese cultuur, het speelt ook een grote rol in de wijze waarop relaties worden onderhouden. De Chinese cultuur kent het fenomeen 'guanxi' wat letterlijk 'connecties' of 'relaties hebben met' betekent. Iemand in China of iemand die behoort tot een Chinese gemeenschap heeft, net als bij mij het geval is, allerlei contacten in zijn netwerk. Ik weet precies wat mijn contacten doen en wat hun behoeftes zijn. Wanneer ik iets tegenkom wat voor een van mijn contacten iets kan betekenen, dan weet ik onmiddellijk een brug te slaan. Deze eigenschap of vanzelfsprekendheid verbindingen te willen leggen of een brug te slaan zie je ook terug in de houding en het gedrag van de leden die tot de Chinese boeddhistische gemeenschap behoren. De beoefening van vrijgevigheid heeft 'guanxi' als draagvlak waardoor dit goed zichtbaar wordt.

In de He Hua Tempel hebben we een symposium over dana georganiseerd waar Zeshin Van der Plas en dr. Henk Blezer gastsprekers waren. In een sanghagemeenschap kan een enorm verschil in de onderlinge verhoudingen bestaan tussen de Nederlandse en de niet-Nederlandse leden. De Nederlanders willen nadat de contributie is betaald, iets terugkrijgen. De vraag 'wat zit er voor mij in?' wordt vaak bewust gesteld; er is een collectieve overtuiging over geven en nemen. Tijdens het symposium kwam naar voren dat het bij oosterse gemeenschappen, zoals in de He Hua Tempel, vooral om devotie en vrijgevigheid gaat. Als er evenementen moeten worden georganiseerd in de He Hua Tempel wordt er tot in detail besproken wie wat gaat doen en wie wat gaat geven. Als er rijst moet komen, dan komt er rijst via een van de contacten die een van ons heeft. Soms komt een vrij- ›

‘Hier, neem dit lekkere stukje!’ ‘Nee nee nee, neemt u zelf wat!’

williger spontaan taart brengen en dan is er voor iedereen taart tijdens de koffiepauze. Deze devotie is terug te zien in de Chinese cultuur. ‘Doen, doen en doen, want we krijgen al zoveel’, waren de inspirerende woorden die Zeshin Van der Plas van zijn meester meekreeg.

Soms lijkt het verschil in vrijgevigheid niet eens zo groot te zijn; in beide culturen wordt het zeker gewaardeerd de ander iets te geven. Nederlanders willen vrijgevigheid echter vaak gepland zien. Niet voor niets kent Nederland vele goed georganiseerde ‘goede doelen’, waarvoor niets dan lof! Hierdoor is er echter weinig spontaniteit; maar het geruzie over het betalen van de rekening gaat in de Chinese cultuur soms ook wel erg ver.

Geven kan in allerlei vormen. Het geven van geld is het meest gangbare. Op het station word ik door mensen benaderd met het verzoek voor van alles en nog wat een bijdrage te doneren. Uit de Diamant Soetra: ‘Het geven zonder een idee te hebben van de gever, de gift en de ontvanger.’ Dit is de meest ideale situatie, maar blijkt in de praktijk zeer moeilijk. Ben ik in staat er niet over na te denken wie het geld zal krijgen? De simpele les van geven van Meester Hsing Yun: geef anderen vertrouwen, vreugde, hoop en comfort. Dit is een praktische benadering die goed toepasbaar is.

→ Guan Her Ng en Kah Kih Yau zijn actief bij de jongerenafdeling van de He Hua Tempel aan de Zeedijk in Amsterdam. Zij geven organisatorische ondersteuning bij de vele evenementen. De tempel behoort tot de internationale organisatie Fo Guang Shan, gesticht door de eerwaarde Meester Hsing Yun. Elke zondag is er een dienst en elke derde zondag van de maand een meditatiebeoefening (deelnemen is gratis).

→ Voor meer informatie over de activiteiten van de jongeren:
holland@bliayad.org
→ Voor meer algemene informatie:
www.ibps.nl **of** www.facebook.com/HeHuaTemple.



Metta liefde aan iedereen; de hoop dat het ieder wezen goed gaat



Karunacompassie; de hoop dat het lijden van alle wezens wordt verminderd



Mudita de altruïstische vreugde in de daden en acties van anderen



Upekkha gelijkmoedigheid; het leren accepteren van verlies en winst, lof en blaam, succes en falen zonder gehechtheid zowel voor jezelf als ook voor anderen.



In dit nummer voor iedereen een klein kadootje van de redactie. Een ansichtkaart met één van de vier brahmaviharā's. De kaarten zijn gemaakt in een serie van vier.

De brahmaviharā's worden na elkaar beoefend en op elkaar toegepast. Je begint met het wensen aan jezelf, dan aan je vrienden, dan aan personen waar je neutraal tegenover staat, dan aan je vijanden en tenslotte omarm je de hele wereld en alle wezens in het universum en daarbuiten.

We geven je deze kaart om je te helpen bij je meditatie, of misschien wil je iets met iemand delen, of toewensen… stuur die persoon dan deze kaart. Misschien ontvang je er zelf ook een.

Het offeren van je wereld

tekst: Bert van Baar



De Boeddha ontdekte dat het vasthouden aan het idee van een permanent, onafhankelijk en enkelvoudig 'ik' het ontwaken en tot bloei komen van onze innerlijke potentie voor wijsheid en compassie blokkeert. Een traditioneel voorbeeld om deze foutieve identificatie te illustreren is dat van het touw en de slang. In het halfduister ziet iemand iets liggen en denkt dat het een slang is. In paniek holt hij weg. Er is hier sprake van een dubbele illusie. Niet alleen ziet hij niet wat er wel is, namelijk een gekleurd touw, maar hij meent ook iets te zien wat er niet is, een slang. Evenzo, zegt de Boeddha, herkennen we niet de ruimhartige, open staat van onze geest, maar grijpen we angstig naar een kleingeestig zelfgevoel en plakken daar het label 'ik' op. In plaats van dit gevoel van 'ik' te herkennen als een vergankelijke samenspel van lichamelijke en mentale verschijnselen zonder vaste kern, nemen we aan dat het werkelijk bestaat: permanent, enkelvoudig en onafhankelijk. We geven het een naam en gaan ons ermee identificeren om aldus verder weg te drijven van de oorspronkelijke open staat van geest.

Het toe-eigenen van de wereld

Waar een 'ik' is, verschijnt alras een 'mijn'. Niet alleen eigenen we ons een persoonlijkheid toe, maar ook een lichaam, een huis, een land, een huidskleur, en al snel hebben het over mijn auto, mijn straat, mijn kleren, mijn vrouw, mijn gedachten, mijn gevoelens en mijn mening. We geloven onszelf en voor we het weten is er niet alleen een 'ik' en een 'mijn', maar ook een 'jij' en een 'wij' en een 'zij', en dingen die 'van ons' zijn of juist 'van hen'. Daardoor krijgen rivaliteit, verlangen, jaloezie en agressie vrij spel. Natuurlijke gevoelens van liefde en compassie, eigen aan de fundamentele aard van de geest, moeten dan wijken voor het belang van 'ik' tegenover 'jij'. De Boeddha zag dat je met een dergelijke staat van geest overal slangen ziet waar ze niet zijn en dat er dus krachtige middelen nodig zijn om de gehechtheid aan het 'ik' te doorbreken.

Het transcendente geven in het mahayana

Om het doorbreken van gehechtheid te versnellen suggereerde hij de beoefening van het geven. De eerste transcendente handeling van een *bodhisattva*, een beoefenaar van het mahayanaboeddhisme, is dan ook de *paramita van generositeit*: geven zonder 'ik', geven zonder iets terug te verwachten, geven zonder commentaarstem die zegt: 'Kijk mij eens goed zijn, ik geef zomaar iets weg!' De klassieke boeddhistische teksten beschrijven vier soorten van geven: ten eerste, het geven van materiële goederen; ten tweede, het geven van vrijheid van angst, wat betekent dat je anderen veiligheid en zekerheid biedt en eerlijk met hen omgaat; ten derde is er het geven van spirituele raad, zoals het geven van geruststelling, zorg en advies om het psychologische en emotionele welzijn van anderen te ondersteunen; en ten vierde het geven van liefde. De Dalai Lama stelt: 'Generositeit is de meest natuurlijke, naar buiten gerichte uitdrukking van een innerlijke houding van compassie en liefdevolle vriendelijkheid. Wanneer je het lijden van anderen wenst te lenigen en hun welzijn wilt stimuleren, dan is generositeit

– in daad, woord en gedachte – het in praktijk brengen van deze wens.'[1] Bij dit transcendente geven staat altijd het welzijn van de ander voorop en niet de hoop om bemind of geprezen te worden. Dat is niet de juiste motivatie van echte generositeit.

Een innerlijke houding van generositeit ontwikkelen

Hoewel het welzijn van de ontvanger vooropstaat, is de beoefening van het geven niet alleen verdienstelijk voor de ontvanger, maar met de juiste motivatie vooral ook voor de gever zelf, alleen moet hij daar dan eigenlijk niets om geven. Voor degenen onder ons die lijden onder een hardnekkige armoedementaliteit en zich aan alles blijven vastklampen, is het advies om eerst eens te proberen iets van hun rechter- aan hun linkerhand te geven en dan weer terug. Dit is om te kijken hoe het voelt en om een nieuwe gewoonte te scheppen, die van het geven. Vervolgens kan dit uitgebreid worden door eens iets kleins weg te geven of te delen met een ander, en zo verder. De kleingeestigheid van het 'ik' dient overwonnen te worden door een innerlijke houding van ruimhartigheid. Er worden dus niet alleen materiële zaken als voedsel gegeven, maar ook onderdak, complimenten, het voordeel van de twijfel, ruimte, aandacht en vooral liefde, compassie en vergeving.

Offerrituelen in het vajrayana

In het vajrayanaboeddhisme neemt deze training van de geest de vorm aan van grootschalige offerrituelen, die *tsok* worden genoemd. Tsok betekent letterlijk 'verzameling' en er komen in het ritueel vier soorten verzamelingen samen. Ten eerste de verzameling van beoefenaars, de *sangha*, die samenkomen om het offerfeest te beoefenen in de context van een *sadhana*, een visualisatieritueel gewijd aan een specifieke boeddhavorm, zoals bijvoorbeeld Padmasambhava of Vajrayogini. Dit vindt op de tiende en vijfentwintigste dag van de maanmaand plaats en bij iedere andere feestelijke gelegenheid.
De tweede verzameling is de verzameling van gasten. Er worden door middel van aanroeping of invocatie verlichte wezens uitgenodigd, zoals boeddha's, bodhisattva's en beschermers. Aan hen wordt uit devotie geofferd. Daarnaast is er het offer uit compassie aan alle voelende wezens van de zes werelden van samsara. Ten slotte is er ook een restofferande aan die wezens die zich ongemakkelijk voelen en niet welkom. Ook zij worden niet vergeten.
De derde verzameling is die van de offerandes die voor het altaar worden uitgestald in een prachtig vertoon. De materiële, zichtbare offerande is slechts een fractie van wat geofferd wordt en dient ter ondersteuning van wat de verzamelde beoefenaars met hun geest offeren in de visualisatie. Door middel van mantra, visualisatie en rituele nectar worden de offerandes gezuiverd, vermenigvuldigd en getransformeerd. De geest is in staat zich grenzeloze offerandes voor te stellen en iedereen krijgt de offerande die bij hem of haar past. Boeddha's ontvangen nectar, toornige beschermers krijgen bloed en beenderen en de voelende wezens ontvangen waar ze maar behoefte aan hebben. Het gezegende voedsel dat ze ontvangen wordt beschouwd als het voedsel van bevrijding.
De vierde verzameling is de verzameling van wijsheid en verdienste. Verdienste is goed karma en wordt verzameld door de daad van het geven. Wijsheid is het inzicht in leegte, de afwezigheid van het afzonderlijk bestaan van dingen. Wijsheid wordt verzameld doordat de beoefenaar niet alleen de verdiensten van het ritueel opdraagt aan het heil van alle levende wezens, maar dit doet in het besef dat hij- of zijzelf, de offerande en degene aan wie geofferd wordt, allen leeg zijn van inherent bestaan. Dit besef dat er uiteindelijk geen gever, geen ontvanger en niets te geven is, overstijgt de dualistische noties van 'ik', 'jij', 'mijn', 'geven' en 'ontvangen' volledig. Dit is daarom het ultieme geven, de ultieme generositeit. Het ruimtelijk verblijven in het inzicht in leegte is de verzameling van wijsheid.

Mandala-offerande

Naast *tsok* is de zogenaamde *mandala-offerande* een belangrijke oefening in het geven en het verzamelen van wijsheid en verdienste. De mandala representeert de wereld en is georganiseerd in vier windrichtingen met een centrum in het midden. Het universum met zijn fysieke, energetische en geestelijke dimensies wordt gesymboliseerd in deze offerande van lichaam, spraak en geest door de drie boeddhadimensies of *kaya's* (lichamen): *nirmanakaya* (lichaam van verschijning), *sambhogakaya* (lichaam van vreugde) en *dharmakaya* (lichaam van waarheid). In de beoefening wordt op uiterlijk niveau rijst geofferd, met de spraak worden gebeden gereciteerd en met de geest offert de beoefenaar alles wat hij maar kan bedenken aan de boeddha's. Hij of zij offert materiële zaken, huizen, auto's, juwelen, noem maar op. Hij offert ook zijn ervaringen, gedachten en emoties. Niet alleen mooie gevoelens van inspiratie, compassie en devotie, maar ook alle destructieve gevoelens, angsten, verdriet en negatieve gedachten. Alles wat volkomen ontwaken in de weg zit wordt geofferd en losgelaten. De boeddha's kijken door de schijn heen en zien de essentie van de dingen, die altijd leegte en dus voorbij zuiver of onzuiver is. Ten slotte worden ook alle spirituele inzichten geofferd. Alles wat je meent te weten over boeddhisme, rituelen, leegte, offeren, het pad, al je concepten laat je los. Zo worden alle noties over het universum en gehechtheid aan een 'ik' geofferd; als je sterft, zul je die ook achter moeten laten. Dit loslaten van het 'ik' is echter geen verlies, maar juist de ontdekking van de grenzeloze rijkdom van je oorspronkelijke geest, je ware (boeddha)natuur. Zoals Lama Sogyal Rinpoche het zegt: 'You let go of the clouds, but you gain the sky!'

➜ **Bert van Baar is seniorinstructeur bij Rigpa in de Tibetaans boeddhistische traditie, geeft trainingen en workshops in een niet-boeddhistische context en is en onder andere auteur van *Boeddhisme in een notendop* (Uitgeverij Bert Bakker 2006).**
www.bertvanbaar.com

1 Dalai Lama, *Vrij van Religie*, Asoka 2013, blz. 149

Management

essays over het geven van leiding

Voor generositeit lijkt er in eerste instantie geen plaats in het bedrijfsleven, dat zo nadrukkelijk op nemen, op winst maken is gericht. En toch, wie wat langer en beter kijkt, ziet dat geven eigenlijk een enorm belangrijke rol speelt in bedrijven. Een hoofdrol zelfs. Een manager *geeft* leiding. Een manager *geeft* richting, aandacht, hulp, kennis en kunde. Een goede manager *geeft* zichzelf. Helemaal. Een goede manager *geeft* het goede voorbeeld met zijn of haar denken en doen, waardoor de kans groot is dat het door zijn of haar medewerkers wordt overgenomen. Dit kan resulteren in een goede bedrijfscultuur waarin mensen om en aan elkaar geven. Kortom, goed management is een gift: een vorm van beoefening boordevol boeddhistische relevantie. Namens *BoeddhaMagazine* vroeg ik een aantal (inter)nationale boeddhistische adviseurs op het gebied van management een kort essay te schrijven met hun visie op dana in management.

tekst: Kees Klomp



Het cultiveren van generositeit op de werkplek
door Maia Duerr

Dana ontstaat door de realisatie van de waarheid van *genoeg-heid*: in elke situatie hebben we exact wat we nodig hebben. In de 'Zen Peacemakers Order' is dit als volgt verwoord: 'Ik zal geen armoede koesteren, noch bij mijzelf noch bij anderen, en zal alles benutten wat het leven biedt, ik zal altijd mijn uiterste best doen en het resultaat accepteren.' Hoe kunnen we dit soort ruimhartigheid op de werkplek cultiveren? Misschien kunnen we een medewerker die zijn zieke partner heeft verzorgd wat extra ruimte en vrije dagen geven? Misschien kunnen we aan het eind van het jaar alle medewerkers – ongeacht hun prestaties – een bonus geven waardoor we hun commitment aan het bedrijf erkennen? Misschien kunnen we de altruïstische natuur van onze medewerkers ondersteunen door ze vrij te geven om vrijwilligerswerk te doen voor een organisatie die zij een warm hart toedragen?
In een bekende lering van de Boeddha wordt gesteld dat onbevreesdheid het meest waardevolle is dat wij een ander kunnen geven. Managers kunnen hiermee aan de slag; zij kunnen hun medewerkers zelfs in turbulente tijden een gevoel van vertrouwen geven; ze kunnen een dusdanige vertrouwenssituatie creëren dat elke uitdaging gezamenlijk kan worden aangegrepen en het beste van iedere medewerker naar boven wordt gehaald.
Kort samengevat: dana gaat over niets in- of tegenhouden. Het gaat over het vertrouwen hebben dat we worden ondersteund en dat we anderen kunnen en zullen ondersteunen – zonder angst dat iets of iemand wordt vergeten. Een dergelijk vertrouwen kan de energie van een organisatie totaal veranderen.

→ Maia Duerr is organisatieconsultant en oprichter van Five Direction Consulting en Chaplaincy Program Director van Upaya Zen Center in de VS.



Leiderschap en vrijgevigheid
door Kees Dullemond

Bij leiderschap gaat het wat mij betreft om een proces waarbij de ander betrokken wordt bij het realiseren van doelen. Het is dan ook wellicht een open deur dat leiderschap in dienst staat van de ander om die (gezamenlijke) doelen te bereiken. De ander staat centraal en de leider is dienstbaar. Vrijgevigheid krijgt alleen al om die reden vorm. Wanneer een leider in staat is om dit op een onvoorwaardelijke en onthechte manier te doen, dus ook zonder de verwachting daar direct iets voor terug te krijgen, des groter is de kans dat er een natuurlijke stroom van geven en nemen ontstaat. En dan niet in de vorm van een soort handeltje – voor wat hoort wat – maar als een natuurlijke uitwerking en erkenning van de wederzijdse afhankelijkheid. Deze vrijgevigheid kan bestaan uit materiële of uit immateriële zaken. Ook is het van belang om zowel binnen het kader van de samenwerking de gewenste resultaten te behalen, als om alles in het werk te stellen om het geluk en de ontplooiing van die ander te bevorderen. Vrijgevigheid zonder wijsheid heeft geen betekenis. Van een leider mag je verwachten dat hij de wijsheid heeft die nodig is om aan te sluiten bij de behoeftes van de ander, met compassie, zonder te pamperen en gericht op ontwikkeling. Daarnaast, en dat is misschien wel het belangrijkste, geeft de leider ook zichzelf! Ik ben ervan overtuigd dat hoe meer de leider van zichzelf laat zien – ook zijn of haar kwetsbare kanten – hoe meer echtheid, openheid en oprecht commitment voor elkaar en elkaars belangen er zal zijn. Dit zo voor te leven, door zo te zijn, zal tot gevolg hebben dat het meer en meer tot de cultuur van een organisatie gaat behoren.

➜ Kees Dullemond is trainer/coach voor leiderschapsvraagstukken en is gespecialiseerd in mindfulness.



Managen met mededogen
door Henco van der Weijden

'Never disturb the mind of others and don't loose your own autonomy.' Dit waren de laatste woorden die dharmaleraar Khenpo Jigmet Phuntsok in Oost-Tibet sprak tot zijn leerlingen. Handelingen gericht op winstbejag of eigen geluk komen voort uit een innerlijke overtuiging dat wij voor ons geluk of welzijn iets van een ander moeten nemen of van een ander moeten winnen. Dit leidt tot competitie: 'Ik ben gelukkig als ik gelukkiger ben dan de ander.' Onze eigen behoefte staat voorop en we hebben minder oog voor die van de ander. We kunnen daarentegen ook denken: ik ben gelukkig als ik bijdraag aan het geluk en welzijn van mijn omgeving. Deze gedachte leidt tot compassie.

Al het lijden in de wereld komt voort uit het denken aan het geluk van onszelf, al het geluk in de wereld komt voort uit denken aan het geluk van anderen.
– Shantideva

Zouden we dit vertalen naar een organisatie, dan is bijvoorbeeld de marketing gericht op het bijdragen aan het geluk en welzijn van klanten, dan zijn human resources management-processen gericht op het ontwikkelen van de eigen autonomie van medewerkers, en is leiderschap gericht op het richting geven aan de gezamenlijke doelen en het bieden van een veilig kader waarin mensen zich kunnen ontwikkelen. De onderneming heeft uiterst geïnspireerde en gemotiveerde medewerkers én tevreden klanten, de onderlinge samenwerking en de creativiteit om kansen te zien of problemen op te lossen zijn ruim voldoende aanwezig. Dus, kies je voor een innerlijke houding van competitie of voor die van compassie? De keuze die je maakt, maakt een groot verschil voor je innerlijk geluk, voor je relaties op de werkvloer, voor je succes en voor je gevoel van zingeving. Met dank aan mijn leraar, voor het geluk en het welzijn van alle mensen.

➜ Henco van der Weijden is trainer, coach, adviseur, interimmanager en oprichter van Compassionate Leadership. Het spiritueel onderricht van Lama Jigmé Namgyal (die werd opgeleid door Khenpo Jigmet Phuntsok) is Henco's belangrijkste inspiratiebron voor zijn werk in Compassionate Leadership.

›



Het cultiveren van openheid is het cultiveren van generositeit
door Michael Carroll

De wetenschap heeft een aantal voordelen van mindfulnessmeditatie gedocumenteerd, zoals het laten groeien van het deel van ons brein dat emoties reguleert, waardoor ons immuunsysteem significant revitaliseert en angst en depressie afnemen. Het is niet verrassend dat het bedrijfsleven zulke voordelen ook wil oogsten; wie wil er nou geen gezonde, emotioneel-intelligente medewerkers? Alhoewel de voordelen van mindfulness inspirerend zijn, vraagt de juiste benadering dat we onze ambities loslaten, en dat we ons in plaats daarvan richten op een simpel doch veeleisend gegeven: het zonder angst openstaan voor wat zich aandient – wat het ook is. De gedachte om met mindfulness iets te bereiken los te laten en zonder angst open te staan voor wat zich aandient, lijkt bizar en beledigend. Maar als we meditatie grondig benaderen, komen we tot de ontdekking dat de beoefening niet tot doel heeft dat we iemand anders worden, maar om te erkennen wie we zijn. Het behelst het in contact zijn met onze intrinsieke kwaliteiten en capaciteiten. We worden langzaam zachter voor onszelf en ontwaken als het ware in ons leven. Dit vereist volledige openheid. Een dergelijke openheid op het werk kan onze collega's veel steun geven. Traditioneel wordt een dergelijke openheid gezien als dana: de paramita van generositeit. Generositeit vereist dat we onszelf helemaal geven aan anderen – zowel privé als professioneel. Door onbevreesde generositeit kunnen we zonder twijfel herkennen wie we zijn en hoe we ons moeten gedragen in een wereld die onze hulp kan gebruiken.

➜ Michael Carrol is auteur van *Awake at Work* (Shambhala Publications 2004), *The Mindful Leader* (Shambhala Publications 2007) en *Fearless at Work* (Shambhala Publications 2004). Michael bestudeert het Tibetaans boeddhisme sinds 1976, is in 1980 afgestudeerd en is een erkend leraar in de lijn van Kagyu-Nyingma van het Tibetaans boeddhisme. www.awakeatwork.net



Leiding GEVEN
door Paul van Toledo

Duizenden managers worden jaarlijks getraind hun leidinggevende capaciteiten te ontwikkelen. Maar wat wordt hun bij het leidinggeven geleerd te GEVEN? In mijn optiek, als mens én als trainer, is het grootste goed dat je als manager kunt géven *je mens-zijn*. Een mens durven zijn, hiervoor is moed nodig. De moed om te erkennen:

> dat je onvolmaakt bent
(daar waar de schijn van perfectie vaak wordt opgehouden);
> dat je ook pijn en lijden ervaart
(daar waar 'met mij alles goed' vaak de norm is);
> dat je ook emoties hebt
(daar waar vaak alleen de 'rationele modus' mag bestaan);
> dat je het vaak ook niet weet
(daar waar 'ik heb overal controle over' vaak de norm is).

In mijn werk als trainer heb ik geleerd dat het grootste goed dat ik managers kan leren, de moed is om 'gewoon' mens te zijn – krachtig én kwetsbaar. Een genereus bedrijf is een bedrijf waar de leidinggevende zélf zijn *mens-zijn* leeft en geeft aan zijn medewerkers. Hiermee geeft hij indirect de toestemming dat anderen dat ook mogen, waardoor energie vrijkomt en de medewerkers zich niet meer in een keurslijf van 'gewenst gedrag' hoeven te wringen. Ze bewegen zich vrijer, nemen makkelijker beslissingen en bereiken op een efficiëntere manier het eindresultaat.

➜ Paul van Toledo is seniortrainer/coach mindfulness, persoonlijke ontwikkeling en leiderschap.

In dit drieluik vertellen drie boeddhisten over vrijgevigheid in hun dagelijks leven.
tekst: Moniek Zuidema

Geven met wijsheid



Voorbij de comfortzone
door Lodro Rinzler

Diep vanbinnen weten we allemaal dat we andere mensen niet kunnen veranderen; we kunnen alleen onszelf veranderen. Als je een genereuze werkplek wilt creëren, moet je beginnen dit inzicht zelf uit te dragen. In het traditionele Tibetaans boeddhisme wordt gezegd dat als je het moeilijk vindt om generositeit te beoefenen, je moet beginnen met je rechterhand genereus te laten zijn voor je linkerhand. Als je dat eenmaal kunt, zul je ontdekken dat er ontelbare manieren zijn om genereus te zijn. Het is jouw taak om telkens net voorbij je comfortzone te gaan. Als jou gevraagd wordt om geld aan een goed doel te geven, geef dan 10% meer dan je eigenlijk van plan was. Als je met overspannen medewerkers te maken hebt, besteed er dan net iets meer tijd en aandacht aan dan je agenda toelaat. Er wordt gezegd dat de sportschool een plek is waar je met je lichaam voorbij de comfortzone moet gaan om je spieren te trainen en kweken. Hetzelfde geldt voor je generositeitsspieren. Als je voorbij je comfortzone van je geest durft te gaan, zul je ontdekken dat je vermogen om genereus te zijn groter en groter wordt en dat dit iedereen om je heen beïnvloedt.

→ Lodro Rinzler is Executive Director van het Institute for Compassionate Leadership. Hij is tevens leraar en schrijver van *The Buddha Walks into a Bar* (Shambhala Publications 2012) en *Walk like a Buddha* (Shambhala Publications 2013).

Verwachtingen
Moniek Zuidema, online contentmanager BoeddhaMagazine

Zorgeloos ronddobberen in een buitenzwembad is er voor mij maar zelden bij. Al van kleins af aan heb ik de gewoonte om in het zwembad spartelende wespen, vliegen en vlinders te redden uit het water waar wij mensen juist zo van genieten. Voor ons is het de ultieme plek om te ontspannen; voor deze kleine wezens is het een plek waar ze, soms, niet meer uit kunnen ontsnappen.

Iedere vakantie vis ik weer zorgzaam wespen uit het water en leg ze dan voorzichtig op het droge. Tot ik afgelopen zomer in Italië genadeloos werd gestoken door een van hen. Ergens ver voorbij mijn verstand en ratio manifesteerde zich een miniboosheid: was dit mijn beloning? Hoe goed mijn bedoelingen in het zwembad ook waren; er kleefden verwachtingen aan. Ik wilde beloond worden voor mijn goede daden. En als dat dan niet mogelijk was, wilde ik er op zijn minst niet voor gestraft worden.
Is dit vrijgevigheid? Nee, volgens de Boeddha. In een artikel over vrijgevigheid binnen het boeddhisme lees ik: *'Als we aan* ›





anderen geven, moeten we leren te geven zonder een beloning te verwachten. Leren geven zonder gehechtheid aan de gift of de ontvanger. We oefenen vrijgevigheid om hebzucht en het vastklampen aan het zelf los te laten.'
Hoe zit dat? Hoe oefen je vrijgevigheid? Ik besluit hierover in gesprek te gaan met Ineke Vrolijk en Harry Rijken, twee boeddhisten die veel te maken hebben met dit thema.

Wijsheid

Ineke Vrolijk begeleidt de deelnemers aan de training Lamrim bij centrum Jewel Heart

'Vrijgevigheid is een spiegel. Je komt jezelf erin tegen,' vertelt Ineke. Als vrijwilligster begeleidt ze al twintig jaar deelnemers van de basis- en verdiepingstraining Lamrim bij Jewel Heart in Nijmegen. Dat ziet ze overigens niet als vrijgevigheid. 'Het is voor mij een voorrecht om deze groepen te mogen begeleiden. Ik heb dat eigenlijk nooit gekoppeld aan vrijgevigheid. Maar als je er een etiket op wilt plakken, dan zou je kunnen zeggen dat het vrijgevigheid is.'

Ze moet lachen als ze merkt hoe streng ik voor mezelf ben op dit gebied. 'Het boeddhisme leert je om je ware intenties te herkennen, dus ook gevoelens als jaloezie en boosheid. Als je jouw grens tegenkomt, probeer dan blij te zijn. Je hoeft er niet tegen te vechten.'

'Het beoefenen van vrijgevigheid betekent het beoefenen van loslaten. Tijdens een lezing van mijn leraar Gelek Rimpoche vroeg iemand: moet ik mijn Rolls-Royce weggeven? Zijn antwoord was: zolang jij je Rolls-Royce rijdt, hoef je dat niet te doen. Maar als de Rolls-Royce jou gaat rijden, is dat wél zinvol.'

'Vrijgevigheid is veel meer omvattend dan je in eerste instantie denkt. Er komt concentratie en wijsheid bij kijken. Dat laatste is een belangrijk onderdeel van vrijgevigheid, want zonder wijsheid weet je niet hoe ver je kunt gaan. Moet je aan iedereen zijn wensen tegemoet komen? Dan zit je ego daar vaak achter. Dat doe je bijvoorbeeld uit angst of om aardig gevonden te worden. Er is geen echte vrijgevigheid zonder wijsheid. Tegelijkertijd moet je beseffen dat je deze wijsheid op het moment van geven of ontvangen niet altijd hebt. Op dat moment moet je zien te roeien met de riemen die je hebt. Vaak kom je er later achter wat je ware intenties waren.'

'Het begrip vrijgevigheid bestaat uit drie aspecten: materiële vrijgevigheid, de vrijgevigheid van de dharma en de vrijgevigheid tegen angst. Vooral het laatste aspect vind ik heel mooi, daar zit heel veel achter. Het betekent dat je bescherming biedt aan alle levende wezens, dat je een toevlucht bent. Dat je bescherming geeft daar waar het echt nodig is. Uiteindelijk gaat het erom dat je in staat bent je eigen leven te geven. Dat hoeft natuurlijk niet



letterlijk, want het kostbare menselijk leven geef je niet zomaar weg. Vrijgevigheid moet zinvol en gegrond zijn. En daar komen we weer terug bij een belangrijk punt: wijsheid.'

Motivatie

Harry Rijken, oprichter van het nieuwe Boeddhistisch Centrum Deventer

Terwijl Ineke Vrolijk vooral bezig is met de vrijgevigheid van de dharma, is Harry Rijken bezig met materiële vrijgevigheid. Hij is de oprichter van het nieuwe Boeddhistisch Centrum Deventer. Het Pakhuis, een centrum ter bevordering van het boeddhisme in Nederland. 'Veel boeddhistische groepen willen een eigen pand, een eigen ruimte, maar hebben daar niet de financiële middelen voor.

Ik heb besloten om dit pand in Deventer te kopen zodat andere groepen daar gebruik van kunnen maken. Zij kunnen tegen een laag tarief een ruimte huren. Er is een stichting opgericht, waarin straks al deze groepen vertegenwoordigd zijn. Als het eenmaal goed loopt en de vaste lasten gedekt zijn, schenk ik het pand aan deze stichting.'

Wat motiveert hem om dit te doen? 'Ik doe dit niet omdat ik graag wil horen dat ik iets goed heb gedaan. Het boeddhisme heeft mijn leven en mijn zienswijze veranderd, sinds ik hiermee bezig ben 'past' alles beter. Ik wil andere mensen de gelegenheid geven om ook in contact te komen met het boeddhisme. Niet alleen de academicus, maar ook de gewone man van de straat.'
'Vrijgevigheid kun je niet afdwingen. Bij mij is het een natuurlijk proces; ik werd gevraagd om Jewel Heart in Nijmegen te helpen met het vinden van een pand en kwam zo op dit idee. Het heeft mijn leven veranderd. Vroeger was ik alleen maar bezig met het maken van winst. Nu creëer ik samen met andere mensen iets waar ik meer lol en plezier in heb. Dingeman Boots zei daar ooit over: 'Als we de ware betekenis van vrijgevigheid inzien en het vanuit die zuivere ingesteldheid beoefenen, worden we rijker, gelukkiger en de samenleving mooier en harmonischer.'
'Geven zonder iets terug te verwachten is mooier dan ontvangen, vind ik. Het gaat om de motivatie. Geef je iets om je karma te verbeteren? Dan is dat onhandig.'

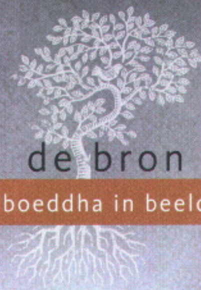
Harry stelt me gerust als ik hem vertel over de verwachtingen die automatisch naar boven komen als ik iets geef. 'Dat hebben we allemaal weleens. Als ik de vaatwasser leegruim, verwacht ik ook dat mijn vrouw dit opmerkt en dat ik een bedankje krijg. Persoonlijk los ik dat op door terloops te zeggen: ik heb de vaatwasser leeggeruimd. Als ik vervolgens een bedankje krijg, licht mijn ego toch even op. Dat is onvermijdelijk.'

➜ Bent u benieuwd naar het Boeddhistisch Centrum Deventer? Meer informatie en een fotoverslag vindt u op onze website:
www.boeddhamagazine.nl/bcd

Als men vóór het geven welgemoed is,
als men tijdens het geven de geest kalmeert,
en als men na het geven verheugd is –
dat is de volmaaktheid van het offer.

— Anguttara-Nikaya (III, 337)
Nederlandse vertaling van Rob den Boer & Jan de Breet





boeddha in beeld



Over 'juist inzicht' en de oefenweg naar verlichting

tekst: Gerolf T'Hooft

De rubriek *BoeddhaBasics* probeert aan de hand van de oudst overgeleverde teksten een aantal fundamentele begrippen uit de leer van de Boeddha te verhelderen. In tegenstelling tot de mahayanaliteratuur, vertoont de Pali-canon een unieke samenhang. De daarin samengebrachte toespraken getuigen van een praktische, heldere en compromisloze visie op de problemen van het menselijk bestaan. De Pali-canon is niet alleen het oudste religieus-filosofische geschrift uit de hele mensheidsgeschiedenis, het is tevens het eerste document waarin één iemand als 'auteur' naar voren komt. Wie de moeite en de tijd neemt zich te verdiepen in de Pali-teksten[1], kan er niet omheen dat de unieke 'tone-of-voice' mede het gevolg zijn van het leven en onderricht van een persoon van vlees en bloed.
De canon bevat tal van 'biografische' gegevens, op basis waarvan vrij nauwkeurig het leven van de historische Boeddha gereconstrueerd kan worden. Archeologisch onderzoek vanaf de vroege 18e eeuw heeft overtuigend aangetoond dat de historische gegevens uit de canon (data, plaatsen en gebeurtenissen) geen fictie zijn, maar gebaseerd op feiten. Het leven van de Boeddha zoals dat naar voren komt in de Pali-canon blijft voor velen een onuitputtelijke bron van inspiratie en motivatie. Voor de meeste boeddhisten is het leven van de Boeddha meer dan een historisch gegeven; het is in de eerste plaats het ideaal en het model voor het leiden van een 'goed leven' in het algemeen, en vormt de blauwdruk voor de gewenste eigen spirituele ontwikkeling in het bijzonder.
In dit verband is het opmerkelijk dat men zich bij de 'navolging van de Boeddha' doorgaans beperkt tot wat zich *na* het Grote Ontwaken heeft afgespeeld en voorbijgaat aan de betekenis en de impact van de worsteling die eraan voorafging. Na twijfels over de mogelijkheid zijn verlichtingservaring met anderen te delen, bracht hij weken later in het Hertenpark bij Benares het 'Wiel van de Dhamma' in beweging en formuleerde hij de kern van zijn leer: de vier edele waarheden (*dukkha*, de oorsprong van *dukkha*, het ophouden van *dukkha* en de weg die voert naar het ophouden van *dukkha*).[2] Deze 'weg' staat bekend als het achtvoudige pad: het juiste inzicht, de juiste gerichtheid, de juiste manier van spreken, het juiste handelen, de juiste wijze van levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht en de juiste concentratie.
De gangbare opvatting is dat ieder mens zich door het volgen van het achtvoudige pad stap voor stap beweegt in de richting van *nibbana*. Deze opvatting staat echter haaks op wat de Boeddha op dit punt leerde. Het edele achtvoudige pad kan volgens de Boeddha pas bewandeld worden *nadat* het fundamentele inzicht in de aard van de persoonlijke ervaring werkelijk is doorgebroken en het 'oog van de Dhamma' voor het eerst is opengegaan. De verlichtingservaring is dus niet het einde van het pad, maar juist het noodzakelijke begin ervan. De eerste factor van het pad is immers 'juist inzicht' (*sammaditthi*) en over wat er met 'juist inzicht' precies wordt bedoeld zijn de teksten glashelder:

'En wat is het juiste inzicht? Het weten omtrent het lijden, het weten omtrent de oorsprong van het lijden, het weten omtrent het ophouden van het lijden en het weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van het lijden – dat wordt het juiste inzicht genoemd.' [3]

En dat is precies wat de Boeddha aanduidt als de essentie van het ontwaken: het verdwijnen van de onwetendheid (*avijja*) m.b.t. de vier edele waarheden. De onwetendheid die ons parten speelt is dus het niet-kennen van *sammaditthi*, m.a.w. het niet-kennen van het kennen van de vier edele waarheden. En aangezien het 'juiste inzicht' onderdeel is van de vierde edele waarheid, is deze onwetendheid dus ook het niet-kennen van het kennen *van het kennen* van de edele waarheden, enz., tot in het oneindige. M.a.w., de fundamentele onwetendheid waar de Boeddha op doelt kan onmogelijk van binnenuit worden opgeheven. Er kan geen sprake zijn van een vloeiende, geleidelijke overgang van onwetendheid naar inzicht. De sutta's zijn dan ook uitermate schaars wat betreft aanwijzingen voor het 'verwerven' van juist inzicht. Een van de weinige passages luidt als volgt:

'Er zijn, monniken, twee oorzaken voor het ontstaan van juist inzicht. Welke twee? De stem van een ander en juiste aandacht. Dit, monniken, zijn de twee oorzaken voor het ontstaan van juist inzicht.' [4]

Over de exacte betekenis van 'de stem van een ander' (*parato ghoso*) bestaan verschillende opvattingen[5], maar één ding is zeker: het bevrijdende inzicht komt niet in eerste instantie vanuit onszelf, maar dient ons 'van

buitenaf' te worden aangereikt. Uitsluitend door in vertrouwen (*saddha*) een perspectief op onze eigen ervaringswerkelijkheid te aanvaarden 'een visie die bovendien volkomen indruist tegen onze meest fundamentele intuïties over onszelf en de wereld waarin we leven'. Dit in combinatie met een gedisciplineerde oefenpraktijk (de juiste aandacht), maakt het 'zonder enige garantie' mogelijk de realiteit te gaan zien zoals hij werkelijk is (*yatha-bhuta-nanadassana*). Het zich eigen maken van het juiste inzicht lijkt aldus op het enten van een vreemde loot op een bestaande stam. Alleen met de juiste verzorging en gunstige uiterlijke omstandigheden bestaat de kans dat de loot 'aanslaat' en op termijn vrucht draagt.

In dit verband speelt ook de boeddhistische typologie een grote rol. De Boeddha maakt een onderscheid tussen twee fundamenteel verschillende psychologische typen[6]: aan het ene uiterste staat de *putthujana*:

'... de niet-onderrichte, gewone mens, die geen acht slaat op de edelen, die onwetend is van de leer van de edelen, die niet getraind is in de leer van de edelen, die geen acht slaat op de goede mensen, die onwetend is van de leer van de goede mensen, niet getraind is in de leer van de goede mensen, ...'

en aan het andere uiterste de *arahat*:

'... de monnik die een heilige is, die de mentale vergiften vernietigd heeft, die het heilige leven geleefd heeft, die gedaan heeft wat gedaan moest worden, die de last heeft afgelegd, die het hoogste doel bereikt heeft, die de ketenen die hem aan het bestaan binden, vernietigd heeft, die bevrijd is door volmaakte kennis, ...'

Daartussenin bevindt zich de *sekha*:

'De monnik die nog een leerling is, die de staat van perfectie nog niet heeft bereikt, die nog altijd streeft naar de onovertroffen staat van volmaakte vrede, ...'

Volgens de Boeddha is de 'gewone mens', de *puthujjana*, niet in staat het pad van de Dhamma te bewandelen. Hij dient daartoe eerst een leerling (*sekha*) te worden. Alleen als leerling kan hij streven naar realisatie. Als alle ketenen zijn verbroken, is hij 'uitgeleerd' (*asekha* of *arahat*). De overgang van *putthujjana* naar *sekha* wordt in de teksten aangeduid als *gotrabhu*, een 'veranderen van afstamming', m.a.w. een fundamentele breuk met het verleden, een radicaal ander perspectief op de werkelijkheid, een volkomen nieuw begin. Het moment van overgang wordt vaak poëtisch het opengaan van 'het oog van de Dhamma' (*dhammacakkhu*) genoemd of het 'betreden van de stroom' (*sotapanna*). De klassieke teksten zijn dan ook helder in hun bewering dat – hoe vreemd dat ook lijkt – de 'gewone mens' géén zicht heeft op het onbevredigende, veranderlijke en onpersoonlijke karakter van zijn ervaring, ook al beseft hij dat hij ouder wordt, lijdt hij onder ziekte en verdriet en ziet hij dat al wat om hem heen bestaat aan verandering onderhevig is. Alleen degene die de stroom is binnengegaan ziet *dukkha*, *anicca* en *anatta* en is in staat zich op basis daarvan verder te ontwikkelen, te leren en te oefenen.

Hoe paradoxaal dat wellicht klinkt, maar voordat we het achtvoudige pad kunnen betreden en daadwerkelijk werken aan innerlijke bevrijding, moeten we volgens de Boeddha eerst de juiste uitgangspositie verwerven. Dat is geenszins evident noch gemakkelijk. Niet voor niets getuigt de biografie van de Boeddha van een lange en moeizame zoektocht, langs de randen van de geestelijke en lichamelijke afgrond, een zoektocht die bovendien eindigt in frustratie, teleurstelling en wanhoop. Het glanzende net dat ons bewustzijn gevangen houdt in van oudsher opgebouwde patronen en opvattingen, is uiterst fijnmazig, alomvattend en wijd vertakt. Het is daarom goed niet alleen inspiratie te putten uit het perspectief dat opdoemt *na* de verlichting, maar eerst en vooral door te dringen en zicht te krijgen op de rafelige, dubbelzinnige en onbevredigende werkelijkheid van dit moment. Het kan dan ook geen toeval zijn dat de allereerste leerrede van de hele Sutta-pitaka precies dit net in kaart brengt: de Brahmajala-Sutta, de leerrede van het goddelijke net[7].

Blijkbaar geldt ook voor de Dhamma: alle begin is moeilijk ...

1 We kunnen ons wat dit betreft beperken tot de Vinaya- en Sutta-pitaka, de eerste twee delen van de Tipitaka. Het derde deel, de Abhidhamma-pitaka, is van latere datum en staat zowel inhoudelijk als wat betreft terminologie reeds op enige afstand van de rest van de canon. Hetzelfde geldt voor de in latere eeuwen ontstane commentaarliteratuur. De Vinaya- en Sutta-pitaka zijn integraal beschikbaar in Engelse vertaling; grote delen van de Sutta-pitaka zijn inmiddels ook rechtstreeks uit het Pali vertaald naar het Nederlands.

2 Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56, 11.

3 Maha-Satipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22 (II, 312).

4 De enige twee plaatsen in de canon zijn: Anguttara-Nikaya I, 87 en Majjhima-Nikaya I, 294.

5 Zie wat dit betreft de fascinerende studie van Peter Masefield, *Divine Revelation in Pali Buddhism*, London, 1986.

6 Niet voor niets is dit het onderwerp van de eerste Sutta uit de Verzameling van Middellange Leerredes, de zgn. Mulapariyaya-Sutta, De uiteenzetting over de wortel van alle dingen.

7 Digha-Nikaya 1. Deze leerrede, ook wel het 'alomvattende net van meningen' genoemd, behoort tot de belangrijkste van de hele canon; zij geeft o.a. een gedetailleerde opsomming en beschrijving van 62 verkeerde zienswijzen (*ditthi*) en biedt daarmee een nagenoeg uitputtend overzicht van alle mogelijke filosofische, psychologische en religieuze opvattingen die de mens afhouden van een correcte waarneming van de werkelijkheid.

Onder het vernis

Een paar dagen lang een vragend leven leiden. Zonder agenda, geld, planning, met alleen de kleren die je aanhebt en een slaapzak. Leven met open handen. Letterlijk thuisloos. Niets meenemen. Alleen jezelf. En dat zelf dan los moeten laten. De Amerikaanse zenmeester Bernie Glassman gebruikt straatretraites al jaren als een krachtige, hedendaagse spirituele beoefening. Tijdens zijn eigen eerste straatretraite ontstond het idee om de Zen Peacemakers-organisatie te beginnen. De Belgische zenleraar Frank De Waele leerde Bernie Glassman kennen in de jaren negentig tijdens een straatretraite in Keulen en organiseerde half september de negende straatretraite in Brussel.

tekst: Connie Franssen


foto: Jo Voets

Bernie Glassman stak de eeuwenoude bedelpraktijk in een hedendaags jasje, uitgaande van drie basisbeginselen: het loslaten van vaste ideeën, erkennen wat er in jezelf en om je heen is, en jezelf en de ander helen. Frank De Waele ziet keer op keer de waarde hiervan. 'Tijdens mijn eerste straatretraite met Bernie in Keulen werd ik erg geraakt door het bedelen en het rondzwerven, *meandering* zoals Bernie dat noemt. Het was alsof de tijd zich opende. Dagen die zonder plan verlopen, niet wetend wat er gaat gebeuren en wat je tegenkomt – het maakt je vrij. Er ging een wereld voor me open, een wereld die onder het vernislaagje beschaving van onze samenleving ligt. Je gaat alles anders zien: de stad, de mensen en de straatmensen. Vertrouwde strategieën en overlevingstactieken werken niet. Ideeën over jezelf en de ander moet je loslaten. Het is een ervaring van pure grondeloosheid.'

Open en bloot

Het klikte tussen Frank en Bernie. Bernie vroeg Frank op verschillende plaatsen in Europa Zen Peacemakers-projecten te starten of te ondersteunen. Er groeiden initiatieven rond ziekenzorg, stervensbegeleiding, interreligieuze dialoog, werk in de gevangenis of op straat. Frank heeft inmiddels zelf ook veertien straatretraites gedaan en er negen georganiseerd.

De deelnemers laten aan het begin van een straatretraite hun geld en telefoon achter in een kluisje op het station. De enige manier om aan eten te komen, is erom vragen. De opbrengst wordt gedeeld met de groep en wat er over is, wordt weggegeven. Op een veilige, beschutte plek – die samen wordt gezocht – wordt geslapen op een stuk karton in een slaapzak.

De ervaring leert dat je je tijdens een straatretraite direct heel open opstelt, sneller misschien dan tijdens een gewone stilteretraite. In een stilteretraite kun je de ander uit de weg gaan, tijdens de straatretraite kan je



niet anders dan de interactie aangaan met de stad, met de groep, met de straatmensen en met de mensen die je om geld of eten vraagt. 'In de oude boeddhistische traditie wordt gesteld dat bedelen de ander de kans geeft om dana te beoefenen', zegt Frank. 'Ik vond het aanvankelijk heel erg schaamtevol en moeilijk om te doen en het is iets dat je nooit leert. Door in alle openheid te vragen, geef je de ander de kans in alle openheid te geven, al is het maar een glimlach. Dat is het idee erachter en soms gaat het ook zo. Maar van de tien keer dat je vraagt, wordt er negen keer nee gezegd. Je krijgt opmerkingen, verwijten, je wordt uit de weg gegaan of afgewezen. Daar moet je het mee doen. Het maakt je lankmoedig. Als je het persoonlijk opvat, houd je het niet vol. Er zijn mensen die vier, vijf dagen lang niets krijgen. Dat maakt veel los. Mensen van wie je denkt dat ze geven, geven niet, en andersom. Er is niets meer waarop je kunt vertrouwen, dat is de enige zekerheid die je hebt. Die ervaring van grondeloosheid is fundamenteel. Je moet werkelijk alles loslaten, en heel af en toe zie je dat daardoor de ander ook iets los kan laten.'

Nooit meer wegkijken

Spirituele beoefening, sneller open dan tijdens een gewone retraite, dat is mooi. Maar feit is dat de deelnemers na een dag of vier hun veilige huis en haard weer opzoeken. Frank: 'We spélen geen straatmensen, we begeven ons in een situatie die dicht bij die van hen staat. Deelnemers komen dikwijls uit de cocon van spirituele beoefening. Een straatretraite gaat niet zozeer om persoonlijke groei, mensen doen mee vanuit een grote betrokkenheid. Tijdens mijn eerste straatretraite realiseerde ik me dat ik de straatmensen niet wilde zien, dat ik hun mijn blik niet gaf. Pijnlijk. Niet willen zien wordt ingegeven door motieven zoals angst, bijvoorbeeld de diepe angst alleen op de wereld te zijn.

Niet gezien worden is de meest pijnlijke ervaring tijdens de straatretraite. Dat je niet bestaat, niet mag bestaan. Dat is ook wat straatmensen zeggen, het gaat niet om wat ze krijgen, maar dat ze gezien worden. Daarom waarderen ze wat wij doen. Deelnemers aan de straatretraite ondervinden dat overtuigingen of opinies snel achterwege blijven op straat. Het is geen theorie, je staat er middenin. 'Onze praktijk is om kwetsbaar en thuisloos te zijn', zegt Bernie Roshi vaak. Ook die ander vertelt jouw verhaal. Het regent, het karton is nat, je weet niet waar je naar de wc moet, je hebt de hele dag nee gehoord. Er is verbinding met die ander die daar ook doorheen gaat. Eenheid wordt daarmee heel tastbaar. Dat verandert je. De straatretraite maakt dat je nooit meer op dezelfde manier naar daklozen kunt kijken. Dat je nooit meer weg kunt kijken.'

– for Genno Roshi
without fear
to let yourself be
completely penetrated
by the present moment
you said
this giving oneself
is listening

simply
to be aware
the heart resting
on nowhere
you say
this giving oneself away
is offering

without why
the opening flower
freely gives its fragrance
her essence inexhaustible
intimately
she says
this giving is
everywhere my
flowering

Verinnerlijking

Geëngageerd boeddhisme, hoe verhoudt zich dat tot de beoefening, die immers zonder doel en zonder verwachting is? 'De kluizenaar in de grot en de bedelmonnik die in de wereld bezig is, het is door de eeuwen heen altijd een ongemakkelijke spanning geweest', zegt Frank. 'Ze hebben elkaar nodig, denk ik. Liefdadigheidswerk doen zonder verinnerlijking, werkt niet. En alleen maar verinnerlijking zonder dat het een weerklank heeft, wordt doods. Zonder liefdevolle handeling is er geen boeddhadharma. Ik zie in onze sangha dat mensen op een gegeven moment behoefte krijgen iets te gaan doen. Een belangrijk onderdeel van de straatretraite is het dagelijks bezoek aan een hulpproject, een soepkeuken bijvoorbeeld. Zo'n soepkeuken laat zien dat je als individu verschil kunt maken, want ze zijn vaak vanuit de betrokkenheid van één persoon ontstaan en draaien dankzij vele vrijwilligers. De deelnemers zien dat je daadwerkelijk iets kunt doen. Ik zie vaak dat mensen die een straatretraite hebben gedaan, daarna vrijwilligerswerk gaan doen. De concrete ervaring van grondeloosheid, van niet-weten, raakt je fundamenteel en maakt verandering mogelijk.'

→ **Frank De Waele (1957) begon in 1987 met meditatie in de sangha van zenmeester Deshimaru. Jarenlang combineerde hij zijn intensieve lekentraining en meditatiepraktijk met vrijwilligerswerk voor de Peacemaker Community, het interreligieuze centrum van Bernie Glassman Roshi. Frank heeft inmiddels een eigen centrum in Gent: Zen Sangha.**
www.zensangha.be

→ **Connie Fransen is freelancejournalist en tekstschrijver, columnist voor het *Boeddhistisch Dagblad* en leerling van Nico Tydeman in Amsterdam.**

Universele liefde

'De Metta Sutta[1]', antwoordt Paul Van hooydonck zonder aarzelen als ik hem vraag naar zijn favoriete soetra. Voor het eerst hoorde hij over deze soetra, een leerrede over metta of universele liefde, tijdens de avondrecitatie in het boeddhistisch centrum Nilambe in Sri Lanka. Het was 1995, het begin van zijn twaalfjarige spirituele zoektocht door Azië. Hoewel er tijdens zijn diepgaande onderzoek van de boeddhistische traditie in al haar vormen ook andere soetra's waren die hem geraakt en geïnspireerd hebben, is deze soetra hem altijd bijgebleven als leidraad en inspiratiebron.

tekst: Hilde Debacker

'Toen ik in 1995 in het centrum Nilambe in Sri Lanka terechtkwam, wist ik nog niets van het boeddhisme of van Pali-teksten. Pali was als Chinees voor mij, vreemd en onverstaanbaar. Gelukkig stonden in het boekje met recitatieteksten ook Engelse vertalingen. De Metta Sutta werd er iedere avond gereciteerd, naast bijvoorbeeld de Hulde aan de Boeddha, de Drie Toevluchten of de Vijf Voorschriften. Al snel werd mij duidelijk dat dit een heel belangrijke soetra was in het theravadaboeddhisme. Ook omdat mijn toenmalige leraar, Godwin Samararatne, sterk de nadruk legde op metta, liefdevolle vriendelijkheid, haalde hij om die reden deze soetra dikwijls aan. Ik heb het ook altijd heel fijn gevonden om deze soetra in het Pali te reciteren. Pali is verwant aan het Sanskriet en dat zijn talen die een bepaalde uitwerking hebben, ook als klank. Het repetitief en vrij ritmisch reciteren van zo'n Pali-soetra heeft onmiskenbaar een meditatief effect. Je raakt in een meditatieve toestand waarbij je je volledig concentreert op wat je reciteert – je geest is niet met andere dingen bezig. Daarnaast vond ik het een heel mooie tekst en dat is nooit meer veranderd ...'

De Metta Sutta is een vrij korte soetra met drie thematische onderdelen. In het eerste deel omschrijft de Boeddha de vijftien kwaliteiten van de *arahat*, de boeddhistische wijze. Het zijn kwaliteiten die we in onszelf moeten ontwikkelen voor we in staat zijn datgene te doen waartoe de Boeddha ons in het tweede deel van de soetra oproept: onze liefde uitstrekken over alle levende wezens. In de laatste verzen ten slotte, omschrijft hij de staat van verlichting. 'De kracht van de boeddhistische traditie is voor mij dat er gezegd wordt: kijk, waar het om gaat is de zuivering van hart en geest. Dat is de basis, en pas van daaruit kun je liefdevol in de wereld staan of heilzaam handelen en spreken. Dat heilzaam handelen en spreken kan nooit voortkomen uit een onzuivere geest. Het gaat dus in de eerste plaats om het ontwikkelen van zekere kwaliteiten bij jezelf, die het gevolg zijn van de zuivering van het hart. Dat betekent dat langzaam alle ballast, alle emotionele lading, wordt losgelaten. En zo kom je stilaan tot de essentie van puur bewustzijn en daar is het mij uiteindelijk om te doen.'

De vijftien kwaliteiten van de *arahat* waarover deze soetra spreekt, zijn onder andere rechtschapenheid, bescheidenheid, oprechtheid, mildheid in taalgebruik, tevredenheid, niet gebukt gaan onder verplichtingen, soberheid en kalmte. 'Ik vond het heel fijn te zien welke kwaliteiten een verlichte nu eigenlijk heeft. Er wordt altijd gesproken over een verlichte of een boeddha, maar wat voor iemand is dat dan, welke kwaliteiten heeft hij? Die vijftien kwaliteiten nodigen mij ook steeds weer uit om goed naar mezelf te kijken: hoe zit dat nu bij mij? In hoeverre beantwoord ik daar al aan en waaraan moet ik zeker nog aandacht besteden? Niet gebukt gaan onder verplichtingen is bijvoorbeeld voor mij heel belangrijk. Kan ik een zekere mate van onafhankelijkheid bewaren tegenover de wereld? Slaag ik erin niet volledig opgeslokt te worden door het wereldse, ook al is dat – zoals voor mij nu – het in orde maken van de zaal voor een dhamma talk? Mild-

1 De verzameling van korte teksten, Sutta-Nipata, 143-152.





heid in taalgebruik, dat is ook iets dat het boeddhisme en met name deze soetra mij heeft bijgebracht. Vroeger dacht ik dat het nodig was om altijd 100% de waarheid te zeggen, ongeacht de gevolgen daarvan. Dat denk ik nu niet meer. Het is ook belangrijk om rekening te houden met de consequenties van je woorden, om te kijken of de ander in staat is je te horen en vooral ook om ervoor te zorgen dat jouw woorden niet onnodig kwetsen.'

In het middengedeelte van de soetra worden we uitgenodigd te wensen dat alle levende wezens zich gelukkig voelen. Er wordt van ons gevraagd alle levende wezens te koesteren zoals een moeder haar kind. 'Uiteindelijk is die uitnodiging tot universele liefde ook de weg naar zelfloosheid (*anatta*), de weg uit het egocentrisme, aangezien de kracht van het ego hierdoor erg vermindert. Je hebt niet meer het gevoel of idee: ik ben het centrum van de wereld, alles draait om mij, en andere mensen zijn er om aan mijn verwachtingen te voldoen. Dat is er niet meer. De uitnodiging tot onbaatzuchtige liefde speelt op het individuele niveau, op het niveau van je persoonlijke relaties met je gezinsleden, je partner of mensen die dicht bij jou staan. Maar het speelt ook op een veel ruimer, universeel niveau als een uitnodiging om alle levende wezens met liefde te omvatten. Dat is natuurlijk wel heel hoog gegrepen, dat besef ik wel, maar het is en blijft een belangrijk streven. De hele *metta-bhavana*, de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid, een meditatievorm die gebaseerd is op deze soetra, gaat zo in zijn werk dat je eerst liefde naar jezelf stuurt, dan naar dierbaren, vervolgens naar mensen waar je neutraal tegenover staat en ten slotte naar iemand waar je het moeilijk mee hebt. Ik vermoedde dit al veel langer: het is belangrijk om eerst van jezelf te houden, pas dan ben je in staat van anderen te houden.'

De Metta Sutta verwijst op het einde heel even naar de staat van verlichting. Het is de toestand die in het verschiet ligt als je de vijftien heilzame kwaliteiten, alsook de onbaatzuchtige liefde en het diepe inzicht die erop volgen, volledig realiseert. 'De realisatie of het in contact komen met een tijdloze en vormloze dimensie, wordt helemaal op het einde van de soetra even aangeraakt. Toch is dit voor mij het allerbelangrijkste dat er is. Die dimensie is voor mij niet een constante werkelijkheid, laat dat duidelijk zijn, ik ben geen verlichte, maar het geeft mij wel enorm veel vervulling met die tijdloze dimensie in aanraking te komen. En dat is dan weer het gevolg van het beoefenen van meditatie, van jarenlang regelmatig trainen. Je komt er dan op een bepaald moment mee in contact, maar nogmaals, het blijft een kwestie van oefenen. Net zoals een atleet zijn lichaam voorbereidt op de Olympische Spelen, zo train je de geest om in een staat van diepe stilte te komen. Vanuit stilte ontstaat wijsheid, en daarin is ook geluk te vinden. Dat geeft een voldoening die het wereldse nooit kan bieden omdat het wereldse komt en gaat. De tijdloze dimensie of diepe stilte is er altijd, ook al heb je daar – tenzij je verlicht bent – niet altijd contact mee. Eerst vang je er zo nu en dan een glimp van op, waarna het weer even snel verdwijnt. Maar op den duur worden die periodes langer en komen ze ook frequenter voor. Dan besef je dat dit een permanente toestand kan worden, dat deze stilte van de geest eigenlijk de natuurlijke staat van zijn is waar je altijd naar kan terugkeren. En het is niet onmogelijk, nee, het is mógelijk.'

Er wordt altijd gesproken over een verlichte of een boeddha, maar wat voor iemand is dat dan, welke kwaliteiten heeft hij?

→ Paul Van hooydonck verbleef twaalf jaar in boeddhistische kloosters in Nepal, India, Sri Lanka, Birma, Thailand en Engeland. In 2007 werd hij tot monnik gewijd in de traditie van het theravadaboeddhisme, met als opdracht een meditatiecentrum op te richten in België; het werd het Ehipassiko Boeddhistisch Centrum in Antwerpen, dat hij sinds augustus 2008 als leek leidt en bezielt.

→ Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe en docente sacrale dans. Ze begeleidt zelfcompassiecursussen en wordt al een twintigtal jaar gevoed door het (theravada)boeddhisme.

Verzen uit het midden, Een verkenning van het sublieme, vertaald en ingeleid door Stephen Batchelor, uitgeverij Asoka, 2001, 181 blz., € 7,99



Nagarjuna
de dichter van het niets

tekst: Simone Bassie en Michel Dijkstra

De filosoof Nagarjuna, die omstreeks 150 n.Chr. leefde, staat binnen het mahayanaboeddhisme bekend als 'De Tweede Boeddha'. Hij is de grondlegger van de leer van de leegte, een van de meest invloedrijke boeddhistische theorieën, die niet alleen in India, maar ook in China, grote delen van Zuidoost-Azië en Japan werd aangehangen.

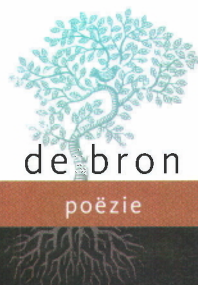
Over Nagarjuna's leven is echter weinig bekend. Vermoedelijk werd hij in Zuid-India in een brahmanenfamilie geboren en trad hij als jongeman toe tot een boeddhistisch klooster. Volgens de legenden ontmoette hij op een zeker moment gigantische zeeslangen (*naga's*) die hem een belangrijke boeddhistische tekstenverzameling cadeau deden: de *Sutra's van de Perfectie van de Wijsheid*. Ook gaven ze hem de opdracht om de boodschap van deze sutra's te prediken voor het heil van alle levende wezens. Aan deze ontmoeting met de mythische zeebewoners dankt de filosoof zijn naam. 'Nagarjuna' betekent namelijk 'prins (*arjuna*) van de zeeslangen' (*naga's*). In de boeddhistische iconografie wordt hij dan ook vaak afgebeeld met een soort kroon of nimbus van beschermende slangen. Omdat hij als filosoof in zeer hoog aanzien stond, publiceerden veel tweederangs denkers werken onder zijn naam in de hoop om iets van zijn roem mee te pikken. Geleerden hebben vastgesteld dat er meer dan honderd geschriften met de naam 'Nagarjuna' werden gesigneerd, maar dat slechts vier werkelijk van zijn hand zijn. De belangrijkste van deze teksten is de *Mulamadhyamakakarika* of *Basisverzen van de leer van het Midden*, een uit ruim vierhonderd verzen bestaande filosofische verhandeling. Vanwege het hoge abstractieniveau en het soms cryptische karakter vormt het lezen van Nagarjuna's hoofdwerk op z'n zachtst gezegd een uitdaging, te vergelijken met het bestuderen van Hegel of Kant.

Omstreeks de vorige eeuwwisseling heeft Stephen Batchelor de *Basisverzen* op een sympathieke en toegankelijke manier voor geïnteresseerde westerlingen vertaald. Hierbij bewerkte hij Nagarjuna's werk weliswaar grondig, maar behield hij toch de essentie van diens boodschap. In zijn lucide inleiding noemt Batchelor de filosoof een dichter van 'de leegte' of 'het niets'. Deze leer van de leegte, een van de moeilijkste onderdelen van de boeddhistische filosofie, betekent echter niet dat er niets bestaat, maar dat onze ideeën over de werkelijkheid per definitie ontoereikend zijn. Nagarjuna merkt op dat wij als mens voortdurend de neiging hebben om de wereld in onze greep te krijgen door er concepten op te plakken. Hierbij vergeten we vaak dat onze begrippen niet meer dan afspraken zijn: we noemen een object met vier poten en een rugleuning een stoel, maar het had ook een heel andere naam kunnen hebben. Bovendien doen we met onze concepten de werkelijkheid soms geweld aan, bijvoorbeeld als we de termen 'allochtoon' en 'autochtoon' bezigen. Dit leidt alleen maar tot een toename van het lijden in de wereld. Nagarjuna stelt dat de mens zo opgaat in zijn beschrijvingen van de werkelijkheid, dat hij geen oog meer voor de werkelijkheid zelf heeft. Deze realiteit is volgens de filosoof een mysterie dat zich aan al het menselijk denken en spreken onttrekt. Wie dit inziet, bereikt de ultieme vrijheid en daarmee de verlichting.

Om deze vrijheid te bereiken, dient de mens zijn conceptuele denken los te laten. Hierbij speelt de leer van de leegte een cruciale rol. Nagarjuna wilde zijn volgelingen namelijk leren dat al onze concepten 'leeg' zijn: ze zijn uiteindelijk niet op het mysterie van de werkelijkheid van toepassing. Het revolutionaire van zijn filosofie is dat deze 'leegte' ook opgaat voor alle boeddhistische begrippen zoals nirvana, samsara en het achtvoudige pad. Dit betekent overigens niet dat het onderwijs van de Boeddha zinloos was. Integendeel: de boeddhistische concepten zijn bij uitstek geschikt om te laten zien dat ons conceptuele denken de werkelijkheid eerder verhult dan verheldert.

Wie erin slaagt om zijn neiging tot het fixeren van de werkelijkheid los te laten, is vrij van begeerte. Dit is geen bijzondere toestand, maar niets meer of minder dan de oorspronkelijke houding van de menselijke geest. Iedereen bezit deze visie van nature. In die zin valt er dan ook niets te onderrichten en kan Nagarjuna in een van zijn prachtige, paradoxale zinnen stellen dat de Boeddha 'nooit iemand iets heeft geleerd'.





Het vervluchtigen van verschijnselen
en het opheffen van fixaties is vrede.
De Boeddha heeft nooit iemand
iets geleerd.

– Nagarjuna (vertaling Stephen Batchelor)

De schoonheid van de scheppingsgift

door Michiel Bussink

'Wil je preiplantjes? Ik heb nog over.' 'Oh ja, graag. Wil jij dan misschien courgettes, ik krijg ze niet allemaal op.' Tuinieren op een volkstuincomplex betekent geven en ontvangen, met een seizoensgebonden regelmaat. De allereerste gift van pootplanten of een uit de grond ontsproten overschot van de ene moestuinder aan de andere, houdt impliciet een welkomstgebaar in. Het draagt in zijn hoedanigheid van ontvangst al de kiem van de gift in zich. Want wie ontvangt – en niet op de een of andere manier een sociale kronkel heeft – gaat geven. Het ritueel van het geven gedijt bij de gratie van wederkerigheid. 'Heb je al andijvieplantjes?' 'Nee, nog niet, dank. Hier, krijg jij van mij de eerste bietjes.'
Van oudsher draaiden plattelandsgemeenschappen op basis van wederkerigheid: wie geen hulp had bij het hooien of aardappels rooien, kreeg het nooit voor elkaar alles op tijd binnen te halen. Dat gold voor iedereen, dus hielpen buren elkaar over en weer. Uiteraard geldt die onderlinge afhankelijkheid ook in onze huidige, ingewikkelde, postindustriële samenleving. Alleen realiseren we ons dat doorgaans niet: de door verstedelijking en verregaande arbeidsverdeling veroorzaakte anonimiteit zit dat besef in de weg.
Nu vraag ik me af: is de boeddhistische deugd *dana* – ruimhartigheid, vrijgevigheid – bedoeld als 'vrij van wederkerigheid'? Met als egoloze intentie niets terug te krijgen? Ik weet het niet zeker, het gaat mijn pet te boven geloof ik. Want, is een van de grote waarheden niet de onlosmakelijke, intrinsieke verbondenheid van alles? Waarin onophoudelijke wederkerigheid een *sine qua non* is? Hoe dan ook, in het moestuinleven beperkt het geven en ontvangen zich niet tot het intermenselijke. Je geeft mest, zaaigoed, water en heel veel geploeter aan de bodem: spitten, zaaien, poten, onkruid wieden, verjagen van vogels en muizen, het verwerken van de teleurstelling over zaaigoed dat niet is opgekomen of over wortels die zijn aangevreten, de vele uren werk die je er telkens opnieuw weer in stopt. Maar uiteindelijk geeft de bodem er iets groots voor terug. De nazomer en het begin van de herfst zijn de hoogtijdagen van de groentetuinder. De massa op de keukentafel uitgestalde oranje pompoenen, rode bieten, gele wortels, stevige pastinaken, geurige bossen munt, malse kroppen andijvie en bloeiende bossen goudsbloemen stemmen dankbaar. Het ervaren van voldoening en dankbaarheid is van een andere dimensie dan de voor-wat-hoort-wat-wederkerigheid. Behalve dat de materiële voedingswaarde van de vruchten van het land een belangrijke rol speelt, heeft het ook van doen met de schoonheid van een ontvangen scheppingsgift. Het is niet in woorden uit te drukken – alleen dichters komen in de buurt, zoals de zeventiende-eeuwse haiku-schrijver Basho, hier in gesprek met zijn zenmeester:



Bietenschijven uit de oven

3 grote of 4 kleine bieten, 4 uien, takjes tijm, kappertjes, grof zeezout, peper, wijnazijn, olijfolie

Verwarm de oven voor op 180°. Schil de bieten met een dunschiller, snijd ze in dunne plakken, evenals de uien (dit gaat heel makkelijk en snel in een keukenmachine). Bestrooi een met olijfolie ingevette braadslee met wat zout, leg er een paar takjes tijm op. Leg daarop dakpansgewijs een laagje uien. Daarop een laagje bieten, dan weer een laag uien, enzovoort. Strooi de kappertjes erover, wat gemalen peper, een paar scheutjes wijnazijn en flink wat olijfolie. Dek de braadslee af met aluminiumfolie en zet veertig minuten in de oven.

Butcho: 'Ben je onlangs nog tot een nieuw inzicht gekomen?'
Basho: 'Dat het groene mos fris ruikt na een regenbui.'

Terwijl Tibet brandt

de teller tikt door

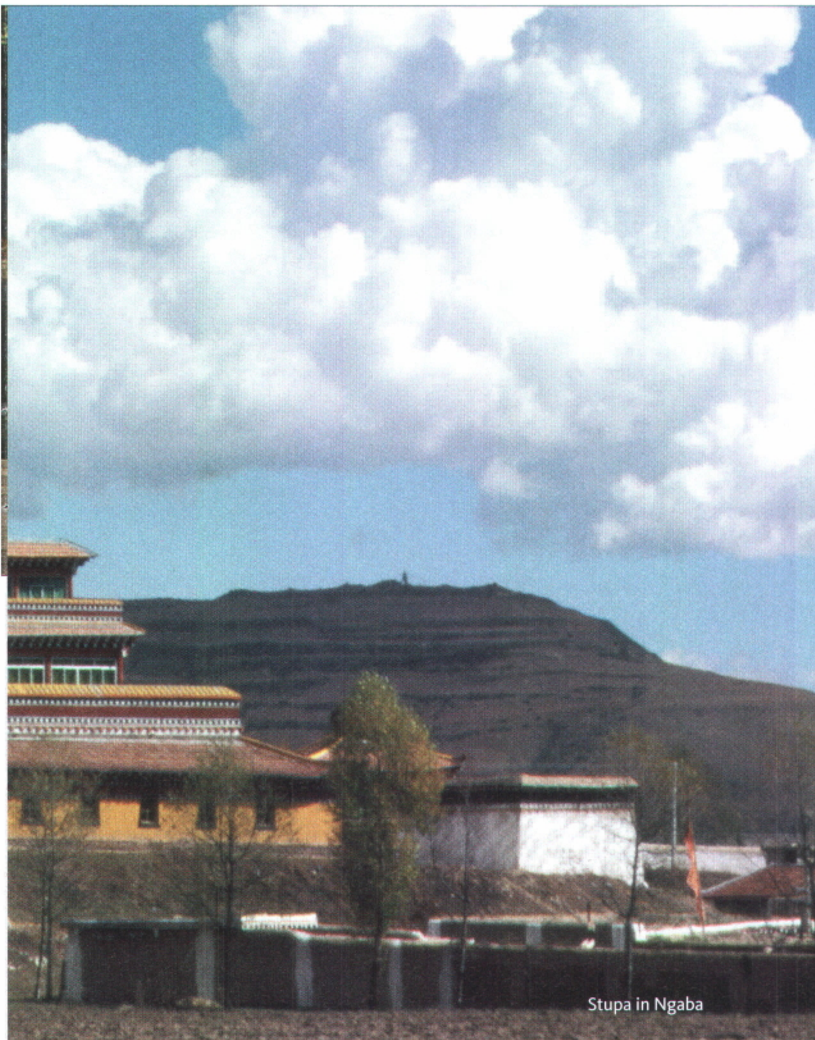
tekst: Myra de Rooy

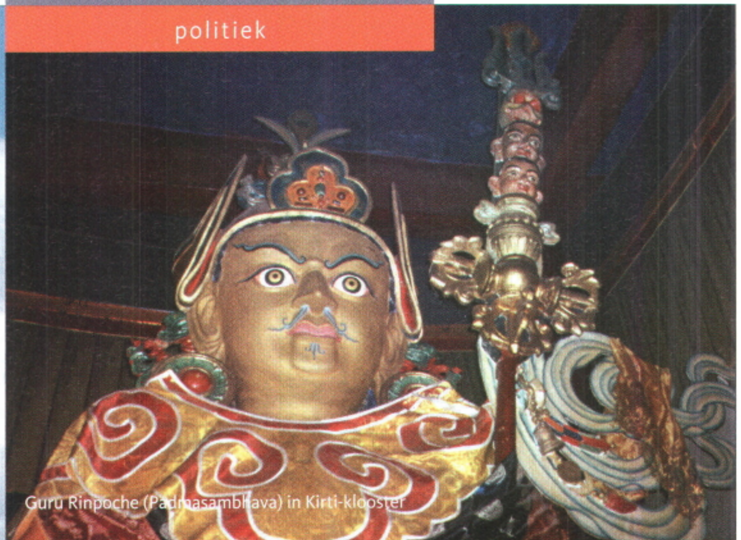
Schimmen stuiven op mij af. Pas als zij hun tanden in mijn vlees zetten, zwijgt hun gehuil en gegrom. Door het gewicht van de twee honden beland ik tussen de stoppels van een gerstveld. Tibetaanse nomaden gebruiken werpslingers, uit zwarte en witte wol gevlochten, om welgemikt stenen te gooien naar weglopend vee. Ik krabbel omhoog en gebruik mijn fototoestel als alternatieve slinger. Zonder mededogen komt het toestel neer op de koppen van mijn belagers. Voetbal is niet mijn sport, maar mijn bergschoenen maaien gericht door de lucht om de flanken van de woestelingen te raken.

Ik denk niet vaak terug aan deze gebeurtenis. Als ik over Tibet dagdroom, sta ik vooral stil bij de schoonheid van het landschap – woest en ruig op een andere manier. Ik mijmer over de geborgenheid bij Tibetanen thuis, bij nonnen in kloosters, een kop boterthee in een nomadentent. Gastvrijheid tijdens acht, vooral soloreizen door Tibet. Toch spoken die honden de laatste tijd regelmatig door mijn hoofd als ik hoor over het vlammende protest, waarbij meer dan honderd Tibetanen zichzelf in brand hebben gestoken. Een onomkeerbare stap, een wanhoopsdaad tegen de Chinese repressie.

Tussen de publicatie van twee van mijn boeken in bezocht ik Oost-Tibet. In *Vrouwen in Boeddha's Bergen* beschrijf ik levensverhalen van vrouwen in Tibet en de Himalaya-regio. In *Het Windpaardhuis* komen de levens van Tibetaanse ex-politieke gevangenen aan bod. Tijdens die 'tussenreis' doorkruist mijn bus als een schip de golvende graslanden. In de plooien van het heuvellandschap liggen nomadententen verstopt en veranderen zwarte en witte stippen in grazende yaks, geiten en schapen. Naast me zit een Tibetaan die acht jaar geleden door zijn ouders naar Dharamsala werd gezonden. Na zijn gevaarlijke vlucht door de Himalaya volgde hij onderwijs in het Indiase ballingsoord van de Dalai Lama. Bij terugkomst is de eerste indruk van zijn geboorteland vooral: *trangmo*, koud. Dan zie ik opwinding groeien. De jonge man transformeert in een stralend nomadenkind als hij de omgeving herkent die ooit zijn thuis was. Vlak voor de plaats Ngaba stapt hij uit, in het niets, op weg naar herinneringen.

De bus arriveert vroeg genoeg om het Kirtiklooster te bezoeken, waarna ik de volgende dag met hetzelfde voertuig verder kan reizen. Een binnenplaats achter de hoofdstraat is het busstation, in het bijbehorende hotel kunnen reizigers slapen. Een jonge Tibetaan wijst mij een kamer. 'Tien yuan.' Mijn rugzak laat ik achter op een van de drie bedden. Kirti is mijn doel, maar achter dat klooster liggen vestingachtige gebouwen met aan één zijde ramen. Dergelijke lemen huizen heb ik in Centraal-Tibet niet gezien en ik besluit mijn bezoek aan de monniken uit te stellen. Bij nomadententen ben ik altijd behoedzaam en nader pas als een bewoner me wenkt. Bij een dorp verwacht ik geen waakhondenwoede.


Stupa in Ngaba


Guru Rinpoche (Padmasambhava) in Kirti-klooster


Monniken uit het klooster van Kirti Rinpoche

foto's: Myra de Rooy

Het verweer met een fototoestel als wapen maakt indruk. De monsters trekken zich enkele meters terug en grijnzen met opgetrokken tanden. Uit hun kelen klinkt oergeluid. Met 'lachen is een internationale taal die iedereen spreekt' wuif ik vaak commentaar van bezorgde vrienden weg. Angstkreten blijken ook universeel. Mijn 'Help!' lokt uit de dichtstbijzijnde woning een kromgebogen grijze engel met een stok. Haar kleding en gelaat zijn getekend door de tijd, maar ze staat haar mannetje: een doeltreffende worp met een steen, boze kreten en de dieren druipen af. Dat geldt ook voor mij. Bij Kirti zien twee verbaasde monniken mijn armen rood kleuren. Ze brengen me naar de praktijk van een in de westerse geneeskunde geschoolde Tibetaanse arts. De dokter dept met een ontsmettingsmiddel de gaten in mijn armen en zij onttrekt met verbandgaas de gevolgen van het drama aan het zicht. Mijn broek is gescheurd, gelukkig is in mijn been slechts één tandafdruk zichtbaar. Ik keer met een zak vol goedbedoelde pillen terug naar mijn hotelkamer. Mijn rechterarm bloedt door het verband heen en met één hand pruts ik er onhandig een extra snelverband omheen.

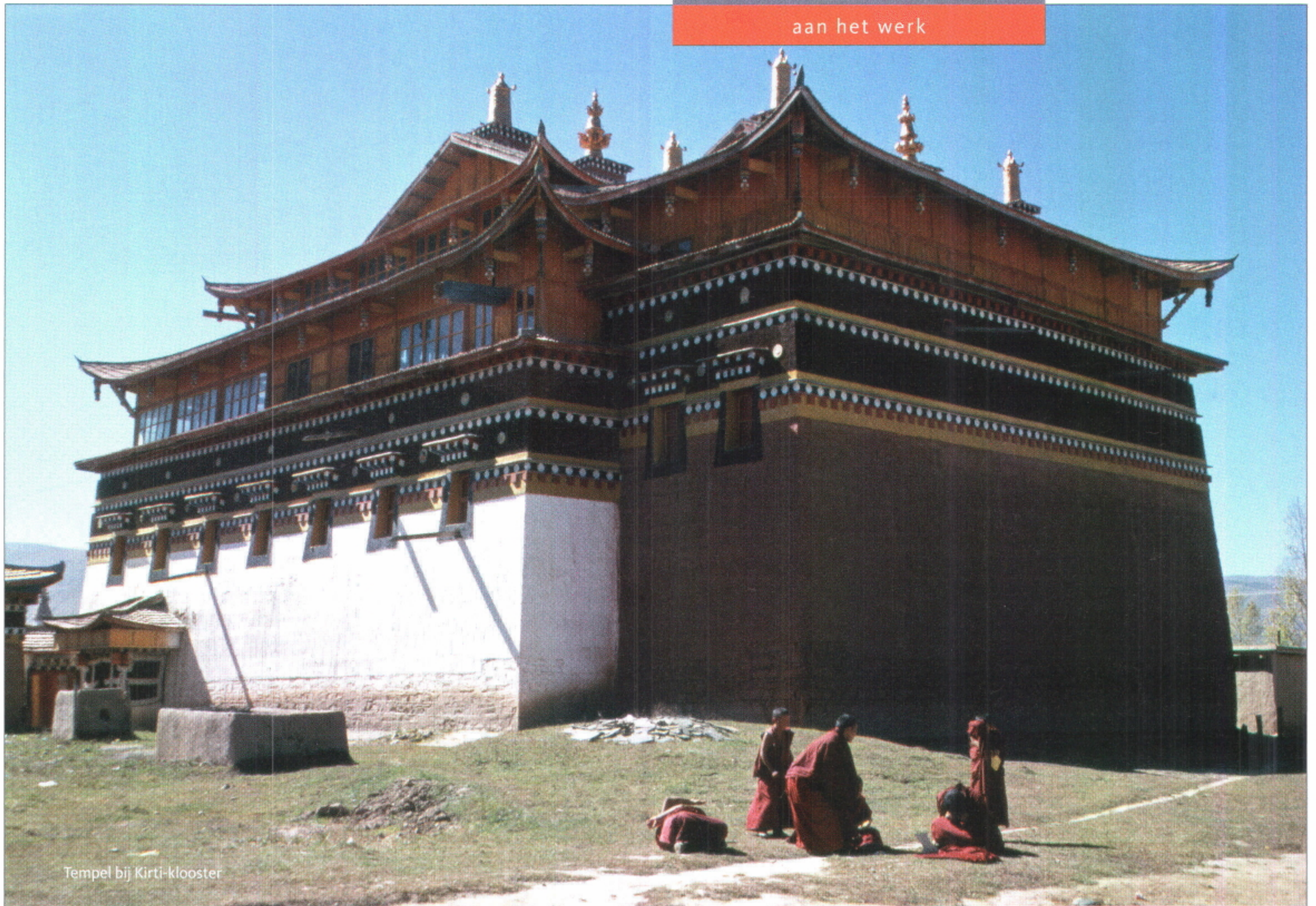
> Mijn 'Help!' lokt uit de dichtstbijzijnde woning een kromgebogen grijze engel met een stok

De kamerdeur vliegt open en een Chinese braakt woedend zinnen over me uit. Haar lichaamstaal is duidelijk: eruit! Onmiddellijk vertrekken óf veertig yuan betalen omdat ik in m'n eentje drie bedden heb. Afdingen leidt tot dertig yuan, ruim drie euro. De vrouw gaat akkoord en er kan zelfs een lachje vanaf.

Ik verander mijn plannen. Morgen niet verder de uitgestrekte graslanden in, maar naar een ziekenhuis in Chengdu. Omdat die bus pas overmorgen vertrekt, blijf ik langer in Ngaba.

Mijn nachtelijke rust wordt nogmaals opgeschrikt door de inmiddels bekende schelle stem, dit keer vergezeld van gebonk. Twee extra gasten nemen de lege slaapplaatsen in. De norse Chinese toont zich van haar beste kant en geeft me twintig yuan terug. De nieuwe kamergenoten genieten nog lang van luidruchtige, in het Tibetaans nagesynchroniseerde Chinese soaps op de televisie. Hondenbeten zijn geen feest, maar ik geniet van mijn extra dag in Ngaba. Samen met een paar Tibetanen dwaal ik langs muurschilderingen, heilige boeken en met boeddha's gevulde tempels. De geur van boterlampen dringt mijn neus binnen en nestelt zich in mijn bebloede kleren. De vriendelijke monniken van gisteren kom ik tegen en ze bieden *tsampa* aan, geroosterd gerstemeel. Ik probeer de ontelbare gebedsmolens die het klooster omringen te laten tollen, om gebeden voor alle levende wezens te verspreiden. Al snel laat ik het




Tempel bij Kirti-klooster

aan andere pelgrims over. Mijn rechterarm doet te veel pijn.

Aan de oostkant van de stad ligt nog een welvarend klooster. Ik loop door omgeploegde velden en zie brokstukken van kapotgeslagen stenen waarin mantra's en gebeden zijn uitgehakt. Enkele van die stille getuigen van de Culturele Revolutie neem ik mee. Bij elke keer dat er geploegd wordt, zullen de leistenen meer verpulveren, tot alle wijsheid in gruis is omgezet. Aarde waar opnieuw heiligdommen uit lijken te herrijzen. De kloosters in Ngaba zijn nieuw en staan strak in de verf. Ze bruisen van leven. Monniken met kaal geschoren hoofden debatteren vurig voor een tempel. Rood geklede jochies zeggen zangerig gebeden op. Half verstopt in een schemerige ruimte kijkt de Dalai Lama vanaf een verboden foto met mildheid toe.

27 februari 2009 – een aantal jaren na mijn 'hondenavontuur'. De Chinese autoriteiten verbieden een belangrijke gebedsdienst in Kirti. De jonge monnik Tapey doordrenkt zijn kleding met benzine en steekt zichzelf uit protest in brand. Hij wordt diverse malen door de politie beschoten, mogelijk om hem te laten stoppen met het roepen van pro-Tibetleuzen.

16 maart 2011 – de twintigjarige Kirti-monnik Phuntsog steekt zichzelf in brand. Hij roept slogans, waaronder: 'Moge de Dalai Lama tienduizend jaar leven.'

Twee monniken. Velen, vooral jongeren, volgen hun voorbeeld. Een golf van zelfverbrandingen raast over Tibet. Monniken, nonnen en leken uit alle lagen van de bevolking, zelfs moeders en vaders van kleine kinderen. De meesten overleven het niet. Ik volg het Tibetaanse nieuws en tel geschokt mee. Wie hoort hun noodkreet? Waarom reageert de internationale gemeenschap niet? Ik kijk naar wat onbeduidende littekens op mijn armen en realiseer me dat de wonden die in Tibet geslagen worden veel dieper zijn. Ik kan nu slechts een kaars voor hen aansteken want journalisten en buitenlanders mogen het gebied niet in. Tekent iemand een keer hun te korte levensverhalen op, zodat de foto's ingekleurd worden tot mensen van vlees en bloed? Voorlopig tikt de teller door: tot en met 11 juni 2013 hebben 120 Tibetanen zichzelf in brand gestoken.

Voorlopig tikt de teller door: tot en met 11 juni 2013 hebben 120 Tibetanen zichzelf in brand gestoken

→ Sinds 1986 bezoekt Myra de Rooy Tibet en de Himalayaregio regelmatig. Ze fotografeert, geeft lezingen en schrijft boeken over haar ervaringen.

www.myraderooy.nl.

Het web van karma

belangeloos geven via het internet

Op internet is iets geks aan de hand met het woordje 'delen'. En vermoedelijk heeft dat zijn wortels ergens aan het begin van deze eeuw, toen het web zich begon te ontwikkelen tot een interactief medium. Web 2.0, zo wordt het internet ineens genoemd met de komst van sociale netwerken als Facebook, Twitter en Hyves. Een soort 'derde plek', waar de mens naast zijn thuissituatie en in het café, lief en leed deelt in de vorm van pixels.

tekst: Kitty Arends

Hoewel de dikke Van Dale het woordje 'delen' nog gewoon definieert als: *zo splitsen dat ieder zijn deel krijgt*, maakt het woordje via Facebook furore op een heel andere manier. Hier verwijst 'delen' naar het actief verspreiden van links, foto's en nieuws dat je elders op het web hebt aangetroffen. Met deze vorm van delen sta je niet zozeer iets af wat van jou is, nee, je treft *content* aan van iemand anders en herpubliceert het binnen jouw netwerk. En daar is natuurlijk niks nobels aan. Gewoon een kwestie van klikken.

1 procent

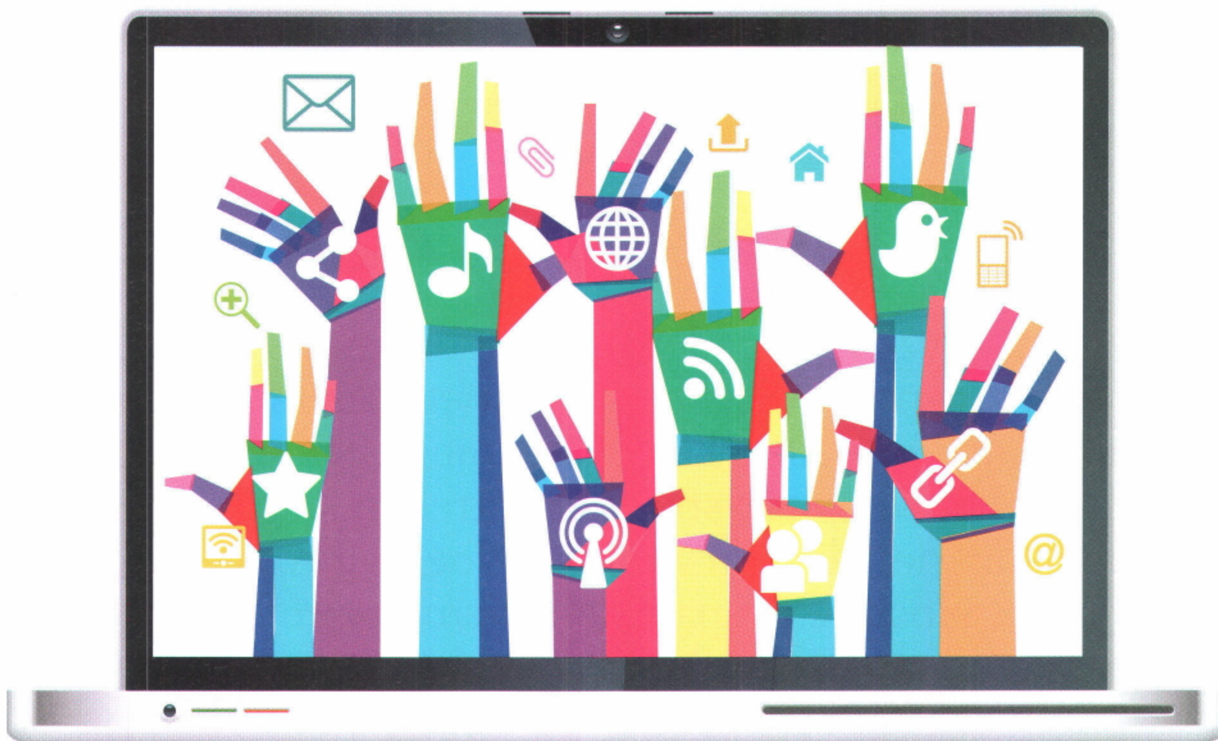
Ondanks het faillissement van het woordje 'delen', wordt er wel degelijk naar hartenlust gegeven via het web. Het is 2008, een jaar of vier na de geboorte van web 2.0, als het online-fundraisingproject *1procentclub* ineens opduikt. Een hippe community website, die ook wel 'de Facebook van het ontwikkelingswerk' wordt genoemd. Het uitgangspunt is desondanks zo oud als het fenomeen liefdadigheid zelf: via de site kan je bijdragen aan het realiseren van projecten in derdewereldlanden. En daarmee sta je ook werkelijk belangeloos een deel af van wat jij bezit: 1 procent om precies te zijn. Het kan gaan om 1 procent van je inkomen, maar ook andere middelen zijn welkom, zoals expertise of kennis. Bijzonder aan de site is dat je kan bijhouden wat er met jouw bijdrage wordt gedaan, omdat je berichten ontvangt van de mensen die jouw project uitvoeren. Het 'goede doel' krijgt daarmee iets tastbaars en persoonlijks en je bent getuige van het effect van jouw gift.

Weggeefgroep

Op datzelfde Facebook, waar dat woordje 'delen' zo is afgegleden, duikt ook een interessant ander fenomeen op: de zogenaamde weggeefgroep. Op Facebook is het mogelijk om besloten *communities* in te richten, waarbij de oprichter controle heeft over wie er lid mag worden. Op een dag besloot iemand om zo'n *community* op te richten met de naam 'Ik geef weg.' Kinderkleertjes over? Maak er een fotootje van, zet het in de groep en vaak staat er binnen 24 uur een stads- of buurtgenoot bij je op de stoep die het dolblij komt ophalen. Bijna elke grote stad heeft er tegenwoordig wel een, met ledenaantallen van tussen de 500 en 10.000. Een oproepje in de Arnhemse editie *De Weggeefhoek* met de vraag *waarom weggeven en niet gewoon naar Marktplaats?* levert een spervuur aan reacties op. De reactie van Jacqueline vat ze goed samen: 'Ik geef dingen weg waar ik zelf aan gehecht was en vind het leuk om dan heel even de nieuwe bezitter te zien, te weten dat die er blij mee is.' Bijkomend plezier in deze groep zijn de foto's van de zogenaamde 'overdracht'. Foto's van de gever en de breeduit lachende ontvanger van afdankertjes. Alleen al daarvoor zijn sommige mensen lid.

Nederland Cares

Voor wie dit allemaal te virtueel klinkt en liever ergens de schouders onder steekt, is er de online-vrijwilligerscentrale Nederland Cares. Via deze website kunnen mensen met een grillige agenda zich flexibel inzetten in hun eigen stad, wanneer het hun uitkomt. De tip voor deze site kwam via Facebook van Rick Verheul. Hij is student en zegt dankzij het boeddhisme beter te zijn gaan kijken naar de kwaliteit en



essentie van het vrijwilligerswerk. Wat dat betreft is Nederland Cares een ware snoepwinkel. Je meld je aan, klikt op een datum in de kalender en daar verschijnen alle activiteiten. Rick zegt daarover: 'De site is snel en efficiënt. Ik kan uitkiezen wat me leuk lijkt en de mensen plaatsen uitgebreide beschrijvingen van de activiteit. Op die manier kan ik iets uitkiezen wat goed bij me past.'

'Ik geef dingen weg waar ik zelf aan gehecht was en vind het leuk om dan heel even de nieuwe bezitter te zien, te weten dat die er blij mee is'

Dawn & Dusk

Zo licht en luchtig kan online-liefdadigheid dus zijn. Wie iets intensiever en vanuit de boeddhistische visie met 'dana op het web' bezig is geweest, is Anette Plick. Deze biologiedocente en beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme wilde altijd al eens iets met kunst en liefdadigheid. In 2011 besluit ze om elke dag een foto van zonsopgang en ondergang te maken. Na een jaar staan de foto's online en kan de bezoeker 'eigenaar worden van een dag', een fysieke foto kopen, of een donatie doen. De opbrengst is bestemd voor Tibetaanse vluchtelingenkinderen in India. Voor Anette zelf is het project een kans om de eerste paramita, vrijgevigheid, in praktijk te brengen. Tijdens de uitvoering blijkt echter dat de tweede en derde paramita – die van discipline en geduld – ook erg goed van pas komen. Ook wordt het project een oefening in omgaan met teleurstelling. Anette dacht met gemak 10.000 euro binnen te halen, maar zit na negen maanden nog onder 3.000 euro. Haar leraar Jigmé Namgyal wees haar erop hoe 'narrow' die manier van denken is. Tenslotte gaat het bij dana niet om de kwantiteit, maar om de intentie. 'Met 3000 euro kan de stichting al zo veel doen. Bovendien heb ik alle mensen die hebben gedoneerd de mogelijkheid gegeven om iets goeds te doen', redeneert Anette. Ook is ze dankbaar voor alles wat ze heeft geleerd. In het begin had ze bijvoorbeeld geen flauw benul van dingen als marketing en social media. 'Inmiddels kan ik er een cursus in geven', zegt ze lachend. 'Je maakt een behoorlijke groei door, als je aan zoiets begint. Niet alleen praktisch, maar ook in je beoefening. Enerzijds wil je je niet laten leiden door roem en de eer. Maar aan de andere kant heb je dat stuk zelfvertrouwen wel nodig om met zo'n project de publiciteit op te zoeken. Die rol van je ego is heel precair.'

www.boeddhamagazine.nl.

➜ **Kitty Arends is freelancejournalist, gespecialiseerd in nieuwe media. Ook werkt ze als eindredacteur voor de jongerenwebsite Bodhitv en is zij redacteur en pr-medewerker bij de Boeddhistische Omroep Stichting. Voorheen was zij coördinator social media bij de omroep NTR.** www.kittyarends.nl

Grenzen

Geen onderwerp zo omstreden als het stellen van grenzen. Meng ik mij in een discussie hierover met ouders of met collega's op school, dan heb ik altijd het gevoel me in een wespennest te bevinden. Pleit ik voor een strenger optreden, dan kan ik een prik verwachten van hen die een vrijere opvoeding voorstaan. Verdedig ik een lossere aanpak, dan zoemen ze boos in mijn oren dat het kind juist duidelijke grenzen nodig heeft waar vooral niet van afgeweken mag worden.

tekst: Inez van Goor

Toen ik voor het eerst een eigen klas had, viel ik terug op wat ik van huis uit en van mijn stagebegeleidster had meegekregen: duidelijke regels stellen, consequent naleven en streng optreden bij overtreding. Smeekbeden om uitzondering negeren. 'Mag ik voor deze ene keer ...?' Nee dus. Dat ik vroeger altijd jaloers was op vriendinnen die thuis meer vrijheid kregen, deed ik af met de gedachte dat dit in een klas gewoon niet werkte. Dit zag ik bevestigd in de klas van een collega die losser omging met regels en waar het altijd een heksenketel was. Toch knaagde er iets. Want, toegegeven: in die klas en huizen van vriendinnen werd ook meer gelachen en heerste een warmere sfeer.

Mededogen en empathie

Volgens Gesha Pema Santen (*Tibet en boeddhisme*, 2006) hoeft grenzen stellen en streng optreden bij een overschrijding hiervan niet ten koste te gaan van een goede sfeer. Het heeft alles te maken met ons vermogen tot mededogen. 'Het kan noodzakelijk zijn je een keer flink boos te uiten (zonder zelf boos te zijn) als het kind zich misdraagt. Zolang de innerlijke houding vriendelijk is, kan een uitbrander nuttig zijn.' Om mededogen te ontwikkelen is een zeker niveau van empathie nodig. Wanneer een kind ons uitdaagt door grenzen te overschrijden, kan het lastig zijn om empathie te voelen.
John & Mila Kabat-Zinn (*Met kinderen groeien*, 2009) zeggen hierover: 'Om ook in lastige situaties empathie te kunnen voelen moeten wij dit doelbewust cultiveren. Wanneer wij empathie cultiveren, proberen wij dingen vanuit het standpunt van het kind te zien. Wij proberen te begrijpen wat hij of zij voelt of ervaart.'

> Adem in, adem uit en zeg tegen jezelf: "Ik begrijp het"

Charlotte Kasl licht dit verder toe: 'Adem in, adem uit en zeg tegen jezelf: "Ik begrijp het." Probeer je in te denken waarom jij je zo zou gedragen. Op deze manier word je kalmer en kan je doeltreffender met het probleem omgaan.' Vervolgens spreek je je begrip uit voor de zienswijze van het kind. Dit hoeft niet te betekenen dat je vervolgens toe zult geven.
Kaye Miner (www.bosrtv.nl, 14 maart 2013) legt dit als volgt uit: 'Mededogen hebben hoeft niet altijd te betekenen dat we "ja" zeggen. Het is goed om "nee" te zeggen, zolang we dat met mededogen doen en niet met woede.' Kaye Miner raadt ons aan zo veel mogelijk op mededogen te mediteren.

Regels en consequenties

'Uiteindelijk zal de ontvankelijkheid van kinderen voor grenzen aan hun gedrag afhangen van de mate waarin zij kunnen zien of aanvoelen dat de grenzen voortkomen uit bezorgdheid en zorgzaamheid en van hoe rechtvaardig zij ons vinden', aldus John & Mila Kabat-Zinn. Daarom is het nuttig de bedoeling van gezinsregels uit te leggen en ook waarom je dingen op een bepaalde manier doet. Charlotte Kasl: 'Het is het

stellen

beste als je je beleid uitlegt en het kind er zo veel mogelijk mee akkoord gaat. Houd het eenvoudig, op de leeftijd afgestemd, ferm en zo ontspannen mogelijk.'

Vervolgens verbind je consequenties aan het niet naleven van de regels. 'We integreren verwachtingen en consequenties in de structuur van het gezinsleven, zodat we niet voortdurend mopperen, smeken of onze zelfbeheersing verliezen', aldus Charlotte Kasl.

Sarah Napthali (*Boeddhisme voor drukbezette ouders*, 2011) voegt hieraan toe: 'Het helpt als ze weten wat de consequenties zijn en dat jij er niet voor terugdeinst die door te voeren. Een vaste, niet onderhandelbare routine is effectiever dan doormodderen, waarbij een kind alles aangrijpt om te onderhandelen.'

Maar laten we daarbij vooral onze vriendelijkheid niet vergeten. Charlotte Kasl: 'Door talrijke video's van de Dalai Lama te bekijken, heb ik ontdekt dat zijn hartelijke vriendelijkheid het meest fascinerende aan zijn interacties met anderen is. Hiermee trekt hij mensen aan en met dezelfde hartelijke vriendelijkheid trekken wij ook onze kinderen aan.'

In mijn klas oefen ik inmiddels volop. Als een kind iets doet wat niet mag, neem ik hem apart en probeer ik te begrijpen waarom hij dit deed. Steeds vaker hoor ik mezelf zeggen: 'Ik begrijp het, maar ik vind het niet goed want ...' , waarna ik verwijs naar de regel. Vervolgens vraag ik of hij die regel begrijpt. Negen van de tien keer is het antwoord "ja" en is het daarna opgelost. En die ene keer leg ik de regel gewoon opnieuw uit. Met alle hartelijke vriendelijkheid die ik in me heb.'

➜ Voor een meditatie over mededogen en oefeningen om empathie te ontwikkelen, zie www.boeddhamagazine.

➜ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelancetekstschrijver. Haar specialismen zijn zingeving, spiritualiteit, reizen en talen. Je kunt haar en voorbeelden van gepubliceerd werk vinden op www.ineztekst.nl



swirlamsterdam.nl



Huggy Buddha

Geven is leuker dan ontvangen. Vooral deze zachte, aaibare, olijke, unieke knuffelboeddha zal ieders hart verwarmen. Je ontvangt vast spontaan een dikke knuffel als bedankje terug. Het vaak gehoorde verhaal dat je een boeddha nooit zelf mag kopen, is overigens niet waar: gegeven, ontvangen of zelf gekocht, deze zachte boeddha brengt overal geluk.

➜ **25 cm hoog / € 39,95** www.huggybuddha.com



Geurkaars Vodka Medium Tranquility

Beoefen trataka (een reinigingstechniek uit de hathayoga) door het kijken naar de vlam van deze geurkaars van Woo. Staar minutenlang in de vlam, kom zo tot rust en verbeter je (in)zicht en je concentratie. Geniet van de heerlijke natuurlijke geur in je woonkamer. Hij wordt fairtrade gemaakt in Indochina. De bijenwas zorgt voor een lange branduur. Een weelderig melange van citrus, bloemen en muskaat.

➜ **10 cm hoog, brandt 50 uur / € 24,95** / www.watmooi.nl

(N)ice cream

Het is 1978 en de jonge **Pepijn Ornstein** proeft voor het eerst zulk onvergetelijk zuiver en lekker ijs dat dit zijn leven ingrijpend beïnvloedt. Hij wilde ook tongstrelend en melkvrij ijs maken! Pas in 2003 kreeg hij toestemming om het ijs te fabriceren onder de merknaam *Professor Grunschnabel*: een uiterst innovatieve collectie van 100% plantaardige ijsrecepten die lactose- en glutenvrij zijn.

www.grunschnabel.nl

100% plantaardig, lactose- en glutenvrij







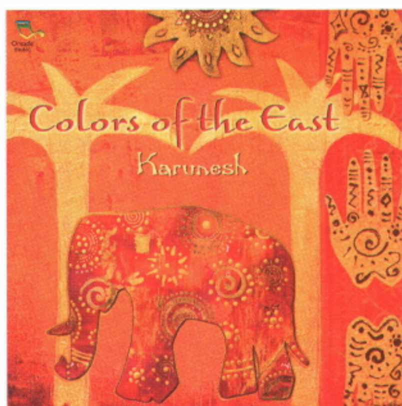
Ontvang en geef

Deze notitieboekjes worden gemaakt door een klein papierbedrijfje in Kathmandu, Nepal. Namrata Dhakhwa richtte deze organisatie op om in de door mannen gedomineerde Nepalese samenleving werkgelegenheid te bieden aan vrouwen. Het papier is gemaakt van de bast van de lokta-plant uit de Himalaya. Lokaal wordt lokta-papier nog steeds veel gebruikt voor het opschrijven van gebedsteksten in boeddhistische kloosters en voor officiële documenten door de overheid. Het papier is namelijk sterk en duurzaam en wordt niet opgegeten door motten en andere insecten.
De stichting 'Return to Sender' verkoopt deze boekjes met de overtuiging dat eerlijke handel de motor is achter een duurzame economische ontwikkeling. Wanneer de stichting winst maakt, vloeit deze terug naar educatieve projecten waarmee het ondernemerschap en de zelfstandigheid van de producenten gestimuleerd worden.
→ **9 x 12 cm / € 4,95 /** www.returntosender.nl

Als je elke dag een stukje in je dagboek schrijft, krijg je meer inzicht in je leven en je patronen.

Steamcream

Bij de handmatige bereiding van Steamcream wordt gebruikgemaakt van stoom en van verse en natuurlijke ingrediënten. Deze lichaamscrème werkt direct verfrissend, is super hydraterend, dringt tot diep in de huid en heeft herstellende eigenschappen. Gebruik het om je gezicht, handen en voeten te verzachten voorafgaand aan je dagelijkse meditatie. In mooie, eco-vriendelijke limited-edition-blikjes.
→ **75 gram / € 14,95 /** www.pure-s.nl



De magie en wonderen van India

Het nieuwste world fusion-album van Karunesh weerspiegelt de magie en wonderen van India zoals hij die heeft ervaren tijdens zijn reizen door dit fascinerende land. Stap een wereld van mystiek en spiritualiteit binnen en beleef een muzikale reis van traditionele, gewijde muziek naar de Bollywoodstijl van het moderne India. Colors of the East is een kleurrijk album met authentieke instrumenten als bansuri, duduk, sitar, dobro en tambura, om te ontspannen en jezelf weer op te laden.
Karunesh (Bruno Reuter) is een van de meest bekende newage-/world fusion-artiesten, met meer dan 1.000.000 verkochte albums op zijn naam. Nummers van zijn album Global Spirit staan op de bekende Buddha Bar compilatie-cd's en op vele andere world fusion-projecten.
www.oreade.com/products/66355



Picknick

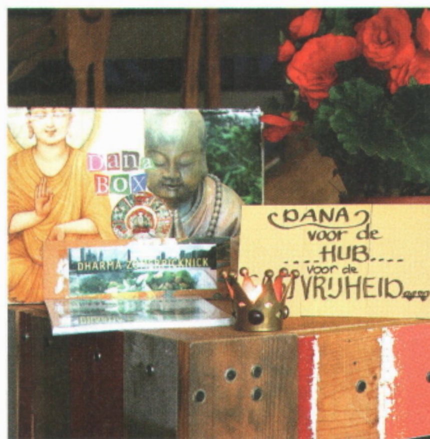
Alledaags boeddhisme aan de picknicktafel

De dharma-zomerpicknick, georganiseerd door Boeddhahuis, is goed getimed. Het is een zonnige vrijdagmiddag en door de tuin van The Hub, aan de Heemraadssingel in Rotterdam, waait een fijn briesje. 'Sinds ik mediteer heb ik meer rust. Ik kan me beter concentreren en ik heb minder slaapproblemen', is het eerste dat ik opvang als ik aankom. En: 'Mijn hond vindt het heerlijk dat ik mediteer, want nu heb ik tenminste aandacht voor hem als ik hem uitlaat.' Gezellige gesprekken dus, over 'alledaags' boeddhisme.

'Dat is nu precies de bedoeling', vertelt Ingrid Dassen van Boeddhahuis, een netwerk van boeddhistische groepen in Rotterdam. 'Het idee voor een dharma-picknick is simpel begonnen. We kwamen regelmatig samen bij iemand thuis om naar dharma talks te luisteren en combineerden dat met lekker eten. In de winter ontstond zo een 'dharma-diner', gevolgd door een 'dharma-picknick' in de zomer. Dit jaar wilden we dat breder trekken en mensen van verschillende boeddhistische stromingen uitnodigen.'

De picknick is deze keer voor de verandering eens niet bij Ingrid thuis, maar in de benedenruimte en de tuin van The Hub Rotterdam. The Hub is een wereldwijde organisatie met als doel het verbinden, inspireren en ondersteunen van professionals met ideeën om sociale, culturele en milieu-uitdagingen aan te pakken. Oftewel: een prima plek voor een boeddhistische zomerpicknick waarbij alle sangha's in Rotterdam welkom zijn. Zo zijn er leden van Stichting Inzichts Meditatie (SIM), Vipassana Rotterdam en van een Rotterdamse sangha volgens de Thich Nhat Hanh-traditie.

De lange houten picknicktafel is royaal voorzien, het eten veelzijdig. Er lonken heerlijke slagroomsoesjes, taarten, quiches en verse aardbeien naar me. Verderop staat een grote pan soep klaar, vergezeld door verse broden. Het publiek is net zo veelzijdig als de gerechten: mensen van verschillende leeftijden, van verschillende sangha's, met verschillende achtergronden en vanuit verschillende boeddhistische tradities. De picknick wordt bijvoorbeeld geopend met een gebed uit de traditie van Thich Nhat Hanh. Dit gebed heeft als thema 'bewust eten': in dankbaarheid en met aandacht. Na het gebed zijn we drie minuten stil terwijl het fijne briesje met onze haren speelt.





Mijn hond vindt het heerlijk dat ik mediteer, want nu heb ik tenminste aandacht voor hem als ik hem uitlaat

Ritueel

Theeritueel in Japanse theetuin

Op 19 september, 17 oktober en 14 november wordt in de theetuin van Japans cultureel centrum Shofukan in Rotterdam een chakai (kort Japans theeritueel) gehouden. Het programma voor maximaal zes personen per avond begint om 21.00 uur en bestaat uit het theeritueel en een rondleiding met uitleg in de theetuin van Shofukan.

www.shofukan.nl



Muziek & lezing

Cd met boeddhistische improvisaties

Na een jaar van regelmatige contemplatie, een maand zonder pianospelen en componeren en na vier dagen zitmeditatie, nam pianist Maarten Regtien zonder enige vorm van repetitie *Tiger Lion Garuda Dragon* op in Studio Musicord in Haarlem. Op 20 september wordt de cd gepresenteerd met een concert. De avond wordt geopend door dr. Han de Wit, grondlegger van de contemplatieve psychologie en boeddhistisch leraar, met een lezing over mediteren en de vier edele waarheden.

www.regtien.info

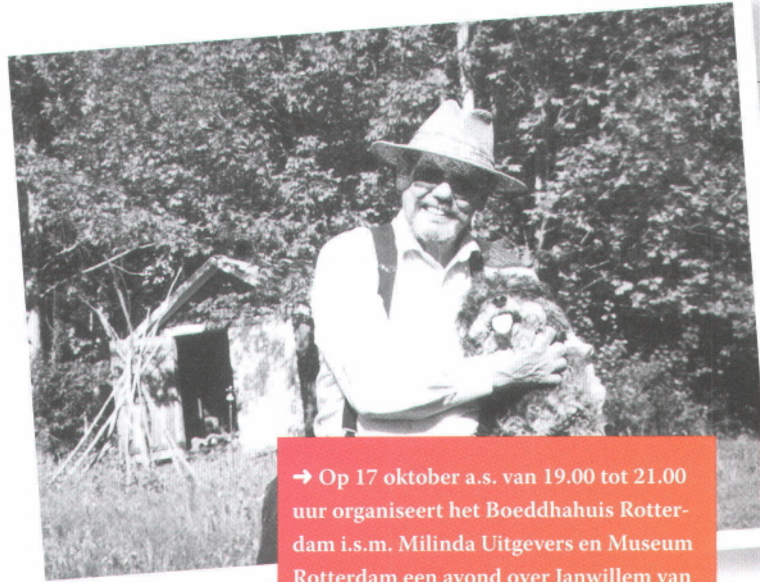


In mijn ervaring als vrij improviserend pianist is me altijd opgevallen dat de origineelste improvisaties altijd volgden op een periode van enkele dagen van niet-spelen of na een wat langere stiltemeditatie. Dit mechanisme wilde ik uitbuiten om te komen tot nieuwe, originele en frisse improvisaties.
– Maarten Regtien



Boeddhahuis organiseert regelmatig bijeenkomsten voor boeddhistische sangha's. Houd voor meer informatie de website van Boeddhahuis en het Historisch Museum Rotterdam in de gaten.

www.boeddhahuis.nl
www.historischmuseumrotterdam.nl



→ Op 17 oktober a.s. van 19.00 tot 21.00 uur organiseert het Boeddhahuis Rotterdam i.s.m. Milinda Uitgevers en Museum Rotterdam een avond over Janwillem van de Wetering: hoe Rotterdams was de spiritualiteit van Van de Wetering? Op deze avond zal *De lege spiegel* (uit 1971) als e-book worden gepresenteerd. Het programma is onderdeel van de tentoonstelling *Echte Rotterdammers – wie denken we wel dat we zijn – het verhaal van Rotterdam* (van 12 oktober-16 maart)
→ Locatie: Museum Rotterdam, Kop van Zuid in LP2, Wilhelminapier.
www.boeddhamagazine.nl
www.boeddhahuis.nl

avond over Janwillem van de Wetering

Eerlijkheid en humor

Janwillem van de Wetering werd op 12 februari 1931 in Rotterdam geboren als Jan Willem Lincoln en op 4 juli 2008 overleed hij in Maine, Amerika. Hij is daar in 1975 gaan wonen, kort nadat hij in Nederland beroemd was geworden als schrijver van de Amsterdamse politieromans over het duo Grijpstra en De Gier. Kort daarvoor publiceerde hij twee boeken over zijn ervaringen met het zenboeddhisme in Japan en Amerika.

tekst: Marjan Beijering

Ik leerde het werk van Janwillem van de Wetering kennen toen ik in Rotterdam was begonnen met zenmeditatie: zitten, lopen en af en toe een bemoedigend verhaal. Op een avond werd een fragment uit *De lege spiegel* voorgelezen. Hierin beschrijft Van de Wetering hoe hij eind jaren vijftig in een zenklooster in Kyoto (Japan) was beland en daar de dagelijkse routine van de monniken volgde:
De eerste meditatie is in mijn geheugen gegrift. Na een paar minuten begonnen de eerste pijntjes. Mijn dijen bestonden uit trillende vioolsnaren. De zijkanten van mijn voeten werden stukjes brandend hout, mijn rug, moeizaam rechtop gehouden, scheen te knarsen en te trillen. De tijd verstreek onbegrijpelijk langzaam. Van enige concentratie was geen sprake. Ik had ook niets gekregen om me op te concentreren. Ik zat maar te zitten en te wachten op de bel die de meditatieperiode zou beëindigen.

Wat een eerlijkheid. Dat Van de Wetering het mediteren niet mooier maakte dan het was, sprak me aan. Mediteren leek me wel iets, maar ik wilde ver weg blijven van de sfeer van heiligheid en zweverigheid. In de boekhandel ontdekte ik *Zuivere leegte*, met een ondertitel (Ervaringen van een respectloze zenleerling) die bewees dat de schrijver in ieder geval een onafhankelijke geest had. Het boek viel in boeddhistische kringen niet overal in goede aarde, maar mij sprak het aan. In *Zuivere leegte* schrijft Van de Wetering over de spirituele zoektocht die zo belangrijk was in zijn eigen leven. Hij had zich er vol overgave aan gewijd, maar was nooit een gelovige geworden. Zijn vriend Leo Vroman schreef kort na zijn dood: ***nu je nog maar een beetje dood bent vraag ik mij levend af: ben je al tevreden? Weet je nu meer dan je eergisteren wist? (VK, 8-7-2008)***

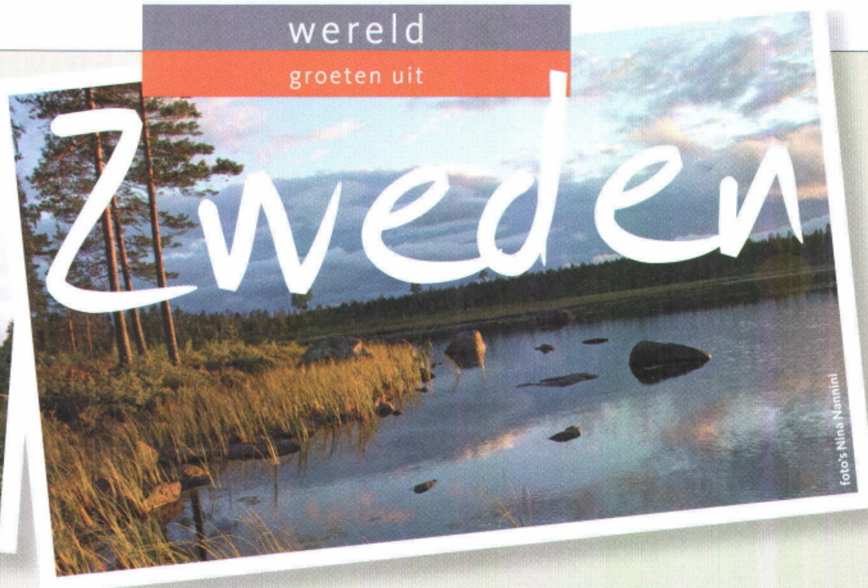
In 1931 woonde de familie Van de Wetering in een huis aan de 's-Gravendijkwal waar Jan Willem als achtjarige het bombardement op Rotterdam meemaakte. In de jaren daarna zag hij hoe zijn Joodse vriendjes van school verdwenen – ervaringen die bepalend waren voor zijn verdere leven. In 1941 verhuisde de familie naar een chique villa aan de Bergse Voorplas.

Hoe belangrijk was de Rotterdamse jeugd voor Janwillem van de Wetering? De oorlog markeerde het begin van zijn zoektocht naar de zin van het leven. Hij typeerde Rotterdam als een stad waar mensen hard werken en zuinig zijn. Dat waren precies de waarden die hij van zijn calvinistische vader had meegekregen. Hij was dol op Amsterdam, waar hij woonde toen hij bekendheid verwierf en waar het altijd feest leek. Hij dacht dat de discipline van zen beter voor hem was en verhuisde naar een zengemeenschap in Maine. Toen de leraar hem te dwingend werd verliet hij de gemeenschap.
Lezers hebben Janwillem van de Wetering leren kennen als schrijver, motorrijder, politieman, zakenman, avonturier en boeddhist. Nog steeds worden zijn wijsheid, eerlijkheid en humor in zijn boeken gewaardeerd. Eerlijkheid en humor, daarmee kun je de werkelijkheid te lijf.

→ **Marjan Beijering is maatschappijhistoricus en werkt aan de biografie van Janwillem van de Wetering. Ze is een van de initiatiefnemers van Boeddhahuis Rotterdam.** www.geschiedenislab.nl

Zweden





foto's Nina Nannini

tekst: Auke de Jong

De indrukwekkende natuur van Zweden vormt de ideale omgeving voor een stilteretraite. Midden in de bossen bij Åmot ligt Storstenen, een enorme zwerfkei die naar verluidt afkomstig is uit een van de ijstijden. Klim er – på egen risk – bovenop en geniet van een schitterend uitzicht over Finnskogarna. Dit Finse bos strekt zich uit tot de kust van Noorwegen en is genoemd naar de eerste bewoners uit eind zestiende eeuw. Een ervaring zo overweldigend dat je ego er stil van wordt.
Één met de natuur is ook de gedachte achter het centrum Stilleben – Zweeds voor stil leven – in Åmot, zo'n 200 kilometer boven Stockholm. In 2009 verruilden Jeroen Sleurs en zijn partner Sam Lormans de drukte van België voor de ruimte van Zweden met de wens om dichter bij de natuur te leven. Ze kochten een oud parochiehuis en verbouwden het tot een plek 'om je eigen innerlijke stilte te ontwikkelen'. Het mag zweverig klinken, maar Stilleben Is vooral ook gewoon een gezellig Zweeds huis dat is ingericht met brocante en, natuurlijk, Ikea.

In het centrum gebruiken Jeroen en Sam de natuur als gids; groenten, fruit en kruiden komen dan ook uit eigen tuin. Retraitedeelnemers kunnen als onderdeel van karmayoga meehelpen met zaaien en oogsten. Bovendien maken boswandelingen door Finnskogarna onderdeel uit van het retraiteprogramma. 'We willen mensen diepe verbondenheid laten ervaren met de natuur. Het effect is dat je anders gaat leven; je laat je ego hier achterwege', zegt Jeroen.

De kerktoren slaat alleen op zaterdag-avond

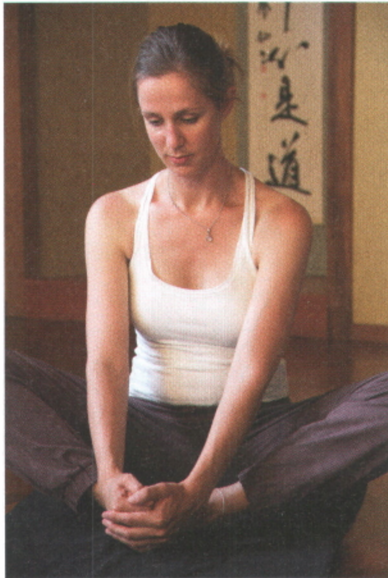
Noble silence

Net als in het omliggende bos, is het ook in het dorpje stil. Åmot (uitspraak: Omoet) heeft slechts 500 inwoners en hun faluröde en okergele huisjes staan her en der verspreid. Nauwelijks autoverkeer, de kerktoren slaat alleen op zaterdagavond en zelfs de hond van Jeroen en Sam, blaft niet. Het enige 'lawaai' is afkomstig van de stuwdam. Er is een supermarktje met de ietwat misplaatste naam 'Tempo' – eigendom van de inwoners van Åmot. Volgens Jeroen is het de kleinste coöperatieve winkel van Zweden. Het hele jaar door zijn er verschillende retraites en workshops. Ehipassiko, het Belgische theravadacentrum met vestigingen in Antwerpen en Mechelen, houdt begin augustus voor de vierde keer een stilteretraite in Åmot. Een week om nooit te vergeten. Het aantal deelnemers is beperkt, de sfeer vriendelijk en we houden ons allemaal aan de noble silence. Maar eerlijk gezegd is stil zijn in deze prachtige omgeving helemaal geen opgave.

Meneer Sommer

Tijdens de retraite wordt drie keer per dag anderhalf tot twee uur gemediteerd volgens de vipassanatechniek. Bijzonder: de sessies vinden plaats in het kerkje tegenover het parochiehuis van Stilleben. Ook hier is de stilte onontkoombaar. Dankzij de intimiteit van het kerkje is het een van de fijnste plekken waar ik ooit op een kussen heb gezeten. Wanneer de deur eenmaal is gesloten, kun je er een speld horen vallen.
Begeleider van de retraite is Bert Caekelbergh, een zachtaardige Vlaming die met donkerbruine stem de eerste meditatielessen leidt. Zo'n 33 jaar geleden was hij nog een 'vlijtige leerling' van het zenboeddhisme, maar uiteindelijk vond hij zich in de theravadatraditie. Hij zegt dat de retraite bedoeld is om 'je stil te laten worden en van een afstand naar jezelf te laten kijken'. Verder staat hij voor de milde benadering van het boeddhisme. 'De retraite moet niet het karakter van een vakantie hebben, maar het is ook niet de bedoeling om de deelnemers met force zichzelf te laten tegenkomen', vind hij. Het retraiteprogramma is daarom gevarieerd en Bert schakelt moeiteloos over van zit- en loopmeditaties naar lessen tai chi en korte oefeningen in aandachtig luisteren, terwijl hij als oud-theatermaker boeiend voorleest uit Patrick Süskinds *Het verhaal van mijnheer Sommer.*
De stilte wordt aan het einde van de week verbroken met een barbecue aan het meer Kvisjön. Als verrassing komen Zweedse vrienden van Jeroen en Sam op koehoorn en sleutelharp (nyckelharpa) spelen. Een haast magische ervaring, terwijl een groepje kraanvogels overvliegt. Ik voel dankbaarheid en vriendschap met iedereen die de afgelopen week aanwezig was in Stilleben. Hoewel we nauwelijks met elkaar gesproken hebben, zijn we met elkaar verbonden door de natuur, de meditatie én het zwijgen Ik herinner me de woorden van Bert aan het begin van de retraite: 'Stilte brengt het beste in mensen naar boven.'

BoeddhaMagazine organiseert regelmatig boekpresentaties, lezingen en workshops, houd onze online-agenda in de gaten!
www.boeddhamagazine.nl/agenda

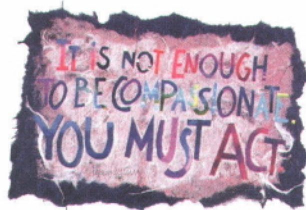


6, 7, en 8 september

... tijdens het Happinezfestival in Fort Voordorp in Groenekan

Er is een rijk aanbod aan lezingen, maar je kunt ook onder begeleiding mediteren, bekende schrijvers ontmoeten en genieten van verschillende muziekoptredens.
Onze auteur **Lilian Kluivers** geeft tijdens deze dagen yogaworkshops. Haar dvd – de enige Do-In-dvd ter wereld – is op dit festival voor het eerst te koop.
Bezoek onze pagodetent op het festivalterrein en maak kans op een yogasuit van Pranina, een mooie yogatas van het merk Bloom yogabags, of het boek mét dvd: *De helende kracht van Do-In* van Lilian Kluivers.

→ **Voor toegangskaarten en informatie:**
www.happinez.nl/festival-2013-1.htm



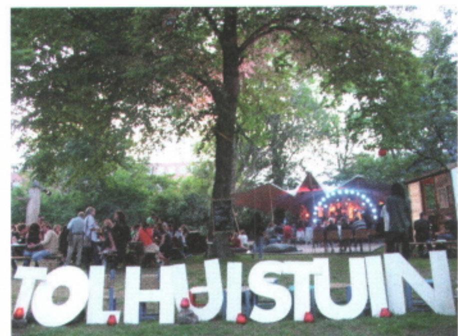
zaterdag 21 september

... met Compassie? What's in it for me?

The Blooming Human organiseert op zaterdag 21 september een unieke lezing over compassie en de gunstige effecten hiervan op onszelf en de samenleving. En dat vanuit een prachtige locatie aan zee.
Veel mensen zoeken in deze tijd van hebzucht en graaien naar antwoorden hoe het ook anders zou kunnen. Massaal verwijten we elkaar van hebzucht. Maar hoe zit het met onszelf? Hoe ontstijgen wij het paradoxale gevoel van 'zelf-niet-genoeg-hebben' maar toch 'ruimhartig-en-vrijgevig-willen-zijn'? Wat is ervoor nodig om aan deze klemmende begrenzing te ontsnappen?
Nog te veel mensen zien (het beoefenen van) compassie als soft en niet zakelijk. De werkelijkheid vertelt ons echter iets anders. Het huidige gebrek aan (zelf)compassie kost de Nederlandse samenleving jaarlijks miljoenen euro's omdat we door hebzucht en andere persoonlijke (on)hebbelijkheden elkaar en onszelf letterlijk ziek maken. Het kan ook anders.
Vier bevlogen sprekers geven u, ieder vanuit hun eigen vakgebied, inzicht in de betekenis van compassie en welke duurzame waarde u daarmee creëert. U gaat in ieder geval anders naar huis dan dat u gekomen bent.
Met bijdragen van: Marjolein Niestadt, Anand Swami Persaud, Peter Vermeiren en Henco van der Weijden

→ **Prijs: € 25,-. Aanmelden via: mailto:event@thebloominghuman.nl**
→ **Zie voor meer informatie:** www.boeddhamagazine.nl/agenda

zelf-niet-genoeg-hebben' maar toch 'ruimhartig-en-vrijgevig-willen-zijn



zaterdag 5 oktober

... op de Boeddhadag!

Ook dit jaar vindt de jaarlijkse BOS-BoeddhaDag plaats in Amsterdam. De dag is dit keer opgezet als een festival, waarbij de bezoekers vanaf 10 uur 's morgens kunnen deelnemen aan workshops, voorstellingen en presentaties. Wat er precies allemaal is te beleven, blijft nog even een verrasing.

→ **Locatie: Tolhuistuin en het EYE filminstituut in Amsterdam**
→ **Lees meer op:** www.bosrtv.nl/boeddhadag